Frischer Salat

Frisch, gesund, leicht verdaulich.

Und macht nicht dick.

Ab und zu ist so ein frischer Salat ein wirklich sehr leckeres Gericht.

Frischer Salat



16. November 2020
von Thobie
Kategorie Salat
Personen
2
Zubereitungszeit
15 Minuten
Gesamtzeit
15 Minuten



Zutaten

- 1 Lollo bionda
- 1/2 Salatgurke
- 1 rote Paprika
- 1 Schalotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 25 g Pinienkerne (1/2 Packung)
- 1 Päckchen Salatkräuter
- Weißweinessig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Anleitung

1. Pinienkerne auf einem Schneidebrett grob zerhacken.

2. Zutaten putzen, gegebenenfalls schälen, grob zerkleinern und in eine Schüssel geben.
3. Dressing aus Salatkräuter, Öl, Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zubereiten.
4. Dressing über den Salat geben und diesen mit dem Salatbesteck gut vermischen.
5. Salat auf zwei Teller verteilen.
6. Pinienkerne darüber verteilen.
7. Servieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

Knoblauch,
Lauchzwiebel,
Lollo bionda,
Olivenöl,
Paprika,
Pinienkerne,
Salatgurke,
Salatkräuter,
Schalotte,
Weißweinessig

© 2026 ©Thomas Biedermann
https://www.nudelheissundhos.de/2020/11/16/frischer-salat-3/