Unser Rezept

DER WOCHE

SOMMERSALAT

MIT GERÖSTETEN NÜSSEN

ZUTATEN

100 g Schnittsalat

1 Gurke

200 g Tomaten

1 rote Paprika

1/4 rote Zwiebel

Frische Kräuter nach Geschmack (z.B. Petersilie, Basilikum oder Koriander), gehackt

1/4 Tasse geröstete Nüsse oder Samen (z.B. Sonnenblumenkerne, Mandeln oder Walnüsse)

Für das Dressing:
3 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft
Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Zuerst für das Dressing in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Ahornsirup oder Agavendicksaft, Salz und Pfeffer vermischen und gut umrühren.

Das Gemüse kleinschneiden und in einer großen Salatschüssel den Salat, die Gurkenscheiben, Tomatenwürfel, Paprikastreifen und die dünnen Zwiebelringe reingeben.

Das Dressing über die Salatzutaten geben und vorsichtig umrühren, damit sich das Dressing gleichmäßig verteilt.

Zum Schluss den Salat mit den gerösteten Nüssen/ Samen und frischen Kräutern garnieren.

Den frischen Sommersalat sofort als leichte Vorspeise oder als Beilage servieren.

Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de