Unser Rezept

DER WOCHE

SOMMERSALAT

MIT KNOBLAUCH-BASILIKUM-DRESSING

ZUTATEN

10 Cherry Tomaten

1 Gurke

2 Karotten

2 Handvoll Schnittsalat

1 kleine Frühlingszwiebel

1 – 2 Knoblauchzehen

Einige Blätter frisches Basilikum

2 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft oder Balsamico

1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft (optional)

Optional: 1 EL geröstete Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne
1 EL Hummus oder Avocadocreme als Topping

ZUBEREITUNG

Die Gurke in feine Scheiben oder Halbringe schneiden, die Tomaten vierteln. Die Karotten waschen und mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Den Schnittsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Basilikum grob hacken oder in Streifen schneiden, den Knoblauch fein pressen.

Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft (oder Balsamico), Ahornsirup, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Basilikum in einer kleinen Schüssel verrühren und kurz ziehen lassen.

Dann alles Gemüse in eine große Schüssel geben, das Dressing darübergeben und gut vermengen.

Optional: Mit gerösteten Kernen bestreuen oder mit Hummus/Avocado toppen. Ofenfrisches Baguette passt auch perfekt dazu.

Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

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