



Unser Rezept

DER WOCHE

GURKEN-SCHNITTSALAT

MIT ZITRONEN-KRÄUTER-DRESSING

ZUTATEN

- 1 Portion Schnittsalat (ca. 150 – 200 g)
- 2 Gurken
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Handvoll frische Kräuter (Dill, Petersilie oder Basilikum)
- 50 – 100 g Feta
- 2 EL Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne
- Zitronen-Dressing:
 - 3 EL Olivenöl
 - 1 EL Zitronensaft
 - 1 TL Senf
 - 1 TL Honig oder Ahornsirup
 - Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Den Schnittsalat waschen, trocken schleudern und wenn nötig mundgerecht zupfen.
- Die Gurken in dünne Scheiben oder Halbmonde schneiden. Die rote Zwiebel fein würfeln. Die Kräuter waschen und grob hacken.
- Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Senf und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Salat, Gurken, Zwiebel und Kräuter in einer großen Schüssel vermengen. Das Dressing darübergeben und vorsichtig mischen.
- Den Feta darüberbröseln und servieren.
- Tipp: Wer es noch knackiger mag, kann geröstete Sonnenblumen- oder Kürbiskerne darüberstreuen.
- Fertig.



WEIERHÖFER
Gartengemüse