Insalata Mista

Der Insalata Mista ist ein typischer gemischter Salat. Für das Rezept kann man verschiedene Gemüsesorten nach Belieben verwenden.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

260 g	Blattsalat (verschiedene Sorten)
1 Stk.	Zwiebel (rot)
1 Stk.	Karotte
1 Stk.	Fenchelknolle
1 Stange	Sellerie
1 Stk.	Paprikaschote
2 Stk.	Fleischtomaten
210 g	Bohnen

Für die Marinade

1 EL	Rotweinessig
0.5 TL	Meersalz
3 EL	Olivenöl

Zubereitung

1. Für den **Insalata mista** alle Blattsalate gründlich waschen und gut trockenschleudern. Große Blätter mundgerecht zerkleinern. Die Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden, für einige Minuten in kaltes Wasser legen, anschließend trockenschütteln. Die Karotte waschen, schälen und in grobe Stärke raspeln.

2. Das Grüne und die äußeren Teile von der Fenchelknolle entfernen, vom unteren Ende 4 bis 5 Zentimeter abschneiden. Die Knolle in schmale Streifen schneiden. Vom Stangensellerie ebenfalls das Grüne entfernen, dann waschen und in schmale Streifen schneiden. Die Streifen zwei- bis dreimal wässern, anschließend trocknen.

3. Paprikaschote waschen, eventuell häuten, putzen und in schmale Streifen schneiden. Gurke auch waschen und schälen, anschließend in nicht zu dicke Scheiben hobeln. Die Tomaten ebenfalls waschen, eventuell überbrühen und häuten, in Viertel- oder Achtelspalten schneiden. Die Bohnen kochen und gründlich abtropfen lassen. Sämtliche Zutaten in eine große Salatschüssel geben und mischen.

4. Am besten erst am Tisch oder kurz vor dem Servieren marinieren. Hierfür Salz und Essig verrühren, bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat. Über den Salat geben, Öl darüber träufeln. Alles gründlich durchmischen.

Tipp

Der Insalata mista lässt sich nach Belieben mit anderen Zutaten variieren: Vor der Zubereitung eine Knoblauchzehe mit der Gabel aufspießen und die Schüssel damit ausreiben. Oder Pfeffer und andere Gewürze sowie Kräuter zufügen. Fischliebhaber schneiden Sardellenfilets in kleine Stücke und mischen diese unter den Salat.