

Kräutersalat

Dieses Rezept für einen leichten Kräutersalat stammt aus Frankreich. Es macht in jeder Hinsicht eine gute Figur.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

Kräuter (nach Saison und Belieben)
1 EL Senf
110 ml Essig
110 ml Olivenöl
100 ml Walnussöl
200 ml Geflügelfond
1 Schuss Zitronensaft
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Handvoll Kapuzinerblüten (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für den **Kräutersalat** alle ausgewählten Kräuter mit Wasser abbrausen oder kurz darin waschen. Die Kräuter in einer Salatschleuder trockenschleudern. Alternativ die Kräuter auf ein Tuch legen, dieses zusammenfalten und mit der Hand mehrmals kräftig durch die Luft schleudern.
2. Senf, Essig und Geflügelfond in eine Schüssel geben und zu einem Dressing verrühren. Langsam das Olivenöl und das Walnussöl hineingeben, dabei ständig umrühren. Wird das Dressing zu dickflüssig, kann noch etwas Geflügelfond untergerührt werden.
3. Die Marinade mit Pfeffer und Salz würzen. Nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken.
4. Die Kräuter portionsweise vorsichtig durch das Dressing ziehen und auf großen Tellern

anrichten. Mit Kapuzinerblüten garnieren und servieren.

Tipp

Der Kräutersalat schmeckt sehr intensiv. Wer es etwas milder mag, gibt noch grünen Salat dazu, zum Beispiel Friséesalat.