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.