

Kraft-Salat

Im Kraft-Salat stecken viele Vitamine und Mineralstoffe, die richtig Power geben - und mit diesem Rezept besonders lecker schmecken!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

220 g	Feldsalat
2 Stk.	Zwiebel
160 g	Champignons
1 Stk.	Paprikaschote
10 Stk.	Kirschtomaten
1 Stk.	Knoblauchzehe
2 EL	Essig
1 TL	Senf
1 Stk.	Zitrone (den Saft davon)
1 Prise	Zucker
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
4 EL	Olivenöl
1 Handvoll	Kürbiskerne

Zubereitung

1. Für den Kraft-Salat zuerst den Feldsalat vorsichtig im stehenden Wasser gründlich waschen und trocknen. Anschließend welke Blätter entfernen und Wurzelenden abschneiden. Cherrytomaten waschen, trocknen und halbieren. Paprika waschen, putzen, trocknen und zerkleinern. Champignons nicht waschen, aber sorgfältig putzen, in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln pellen und in schmale Ringe schneiden. Das vorbereitete Gemüse in eine große Salatschüssel geben und gut mischen.

2. Nun das Dressing zubereiten: Den Knoblauch abziehen, mit den Fingern zerdrücken und in eine Schale geben. Zucker, Senf, Essig, Öl und Zitronensaft darüber geben und alles gut verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Das Dressing über den Salat geben, die Kürbiskerne darüber verteilen und servieren.

Tipp

Den Kraft-Salat kann man ganz nach Geschmack mit weiteren Zutaten ergänzen, zum Beispiel Rucola, Parmesan oder Pinienkernen.