SALAT IM GLAS

Alns to sien Tiet
FELDSALAT
SAISON GANZJÄHRIG

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

1 SCHRAUBGLAS (CA. 500 ML)

DRESSING:
½ EL ESSIG
½ EL HEIßES WASSER
SALZ
PFEFFER
1 EL GEHACKTE KRÄUTER (Z.B. SCHNITTLAUCH, PETERSILIE)
¼ TL SENF
1 EL OLIVENÖL

SALAT:
2 EL KICHERERBSEN, GEGART
1 MÖHRE
4 CHAMPIGNONS
1 EL ÖL ZUM ANBRATEN
50 G WALNÜSSE
FELDSALAT

ZUBEREITUNG:

- 1. FÜR DAS DRESSING ESSIG, WASSER, GEWÜRZE, KRÄUTER UND SENF VERRÜHREN. ÖL UNTERRÜHREN, SODASS DIE SAUCE EINE CREMIGE KONSISTENZ ERHÄLT.
- 2. KICHERERBSEN WASCHEN UND ABTROPFEN LASSEN. MÖHRE WASCHEN, GGF. SCHÄLEN UND MIT EINER REIBE RASPELN.
- 3. CHAMPIGNONS PUTZEN, IN SCHEIBEN SCHNEIDEN. ÖL IN EINER PFANNE ERHITZEN, CHAMPIGNONS LEICHT ANBRATEN. ABTROPFEN UND ABKÜHLEN LASSEN.
- 4. WALNÜSSE HACKEN. FELDSALAT GRÜNDLICH WASCHEN. TROCKEN TUPFEN UND GGF. VON WURZELRESTEN BEFREIEN.
- 5. ZUM SCHICHTEN: DRESSING ALS ERSTES IN DAS SCHRAUBGLAS FÜLLEN. ERST KICHERERBSEN, DANN MÖHRE, CHAMPIGNONS UND WALNÜSSE SCHICHTEN. ZUM SCHLUSS MIT FELDSALAT AUFFÜLLEN.
- 6. DURCH DAS DRESSING AM BODEN BLEIBT DER SALAT BIS ZUM FOLGETAG FRISCH. ZUM VERZEHR ALLES IN EINE SCHÜSSEL UMFÜLLEN UND VERMISCHEN.

