

Bunter Blattsalat

Zutaten für 4 Personen:

150 g Feldsalat

1 kleiner Radicchio-Salat

2 Frühlingszwiebeln oder 1 Bund Schnittlauch

1 EL Olivenöl

1 EL Honig

Himbeeressig und Balsamicoessig oder Cassisessig

1 EL Meerrettich

Salz, Pfeffer, Süßstoff



Die Salate putzen, waschen, trocken schleudern und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Essig mit Honig, Meerrettich, Salz und Pfeffer verrühren, etwas Wasser dazugeben und zum Schluss das Olivenöl unterrühren.

Cassisessig kann man selbst herstellen, dazu zerdrückte schwarze Johannisbeeren mit Pimentkörnern, Zimtstange und Lorbeerblättern in einem Topf abgedeckt über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag aufkochen mit Balsamicoessig mischen und durch ein Tuch sieben. In Flaschen füllen. Ein aromatischer Essig für herbstliche Salate, oder ein schönes Geschenk für Gourmets!

Pro Person:

Energie 36 kcal

Fett 2,5 g

Kohlenhydrate 2,3 g

Eiweiß 1,1g