

Kochen mit Klaus

Eisbergsalat mit Paprika

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 2 Lauchzwiebeln, ½ Kopf Eisbergsalat, 1 rote Zwiebel, 5 Radieschen,
- 1 Möhre, 1 rote Paprika, 1 rote Zwiebel, 5 EL Essig, 6 EL Olivenöl,
- Salz, Pfeffer, Zucker, Maggi, 30 g Kerne-Vielfalt, Petersilie

Zubereitung:

1. Gemüse putzen. Von Zwiebel einige Ringe abschneiden, Rest mit Lauchzwiebelweiß fein, Paprika klein würfeln. Lauchgrün in Ringe schneiden. Salat in mittl. Quadrate schneiden. Möhre grob raspeln.



2. Essig, Öl, 3 EL Wasser, Maggi, Zwiebelwürfel, Zucker u. Kräuter vermischen. Mit Salz u. Pfeffer abschmecken. Kerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Dann sofort heiß in die Marinade geben. Vermischen u. darin mind. 1 Std. marinieren lassen.



3. Eisbergsalat, Möhre, Lauchringe, Paprika u. Radieschen in eine Schüssel geben, Marinade unterheben, mit Zwiebelringen u. Petersilie garniert servieren.



Tipp des Chaoten: Mit Steinofen-Baguette genießen.

