

Kochen mit Klaus

Eisbergsalat mit Sonnenblumen-Dressing

Zutaten: (Beilage für 4-5 Personen)

- 1 kl. rote Zwiebel, 8-10 Radieschen, 1 Möhre, 1 kl. Kopf Eisbergsalat,
- 4 EL Sonnenblumenöl, 4 EL Balsamico weiß, 3 EL Wasser, Salz,
- Pfeffer, 2 TL brauner Zucker, 35 g Sonnenblumenkerne,
- 2 EL TK-Italienische Kräuter, 1 EL TK-Schnittlauch

Zubereitung:

1. Zwiebel abziehen, ein paar Ringe zur Garnierung abschneiden, den Rest fein würfeln. Radieschen putzen u. in Scheiben schneiden. Möhre schälen u. grob reiben. Salat halbieren, Strunk entfernen, Blätter in Stücke schneiden, waschen u. trockenschütteln.



2. Balsamico, Sonnenblumenöl, Wasser, Zwiebelwürfel u. Kräuter vermischen. Mit Salz, Pfeffer u. Zucker abschmecken.



3. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Bis auf 1 EL sofort heiß in das Dressing geben. Vermischen u. darin 30 Min. ziehen lassen.



4. Dressing gründlich mit dem Salat, Möhre u. Radieschen vermischen. Mit Zwiebelringen u. restl. Sonnenblumenkernen garnieren.

Tipp des Chaoten: Eine leckere Eigenkreation!

