

Kochen mit Klaus

Feldsalat mit Kräuter-Dressing

Zutaten: (Beilage für 4 Personen)

- 1 kl. Zwiebel, 3 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, 2 EL Wasser,
- 1 TL brauner Zucker, 1 P. Salat-Fix Gartenkräuter, 1 EL TK-Petersilie,
- 3 EL Sonnenblumenkerne, 1 EL Mandelstifte, Maggi, 150 g Feldsalat,
- 1 große Möhre, 8 Radieschen, 10 Cocktailtomaten, etwas Kresse

Zubereitung:

1. Zwiebel abziehen, ein paar Ringe zur Garnierung abschneiden, den Rest fein würfeln. Feldsalat putzen, waschen u. trockenschütteln.



2. Öl, Wasser, Zwiebelwürfel, Zucker, Fix u. Kräuter vermischen. Mit Salz, Pfeffer u. Maggi würzen. Sonnenblumenkerne u. Mandelstifte in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Sofort heiß in die Marinade geben. Vermischen u. darin mind. 1 Std. marinieren lassen.



3. Radieschen putzen u. in Scheiben schneiden, Möhre schälen u. grob raspeln. Tomaten waschen u. halbieren. Alles zusammen mit dem Feldsalat in einer großen Schüssel vermischen. Dressing gründlich unterheben u. Salat mit Zwiebelringen u. Kresse garniert servieren.



Tipp des Chaoten: Genial lecker!



Erstellt von Klaus am 22.03.2015