

Kochen mit Klaus

Italia-Tricolor-Salat mit Tomaten

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 1 Tricolor-Salat, 12 Datteltomaten, 2 Möhren, 8 Radieschen, Pfeffer,
- Salz, 1 rote Zwiebel, 4 EL weißer Balsamico-Essig, 6 EL Olivenöl,
- Maggi, flüss. Süßstoff, 3 EL Wasser, 1 Pck. Salat Krönung Ital. Art,
- 40 g Kerne-Vielfalt, Italienische Kräuter

Zubereitung:

1. Gemüse putzen. Von der Zwiebel einige Ringe abschneiden, Rest fein würfeln. Datteltomaten quer halbieren. Radieschen in Scheiben schneiden, Möhre grob raspeln. Salatstrunk entfernen, Salat in mundgerechte Stücke schneiden, waschen u. gut ausschleudern.



2. Salat Krönung, Zwiebelwürfel, Balsamico-Essig, Olivenöl, Wasser, Süßstoff u. Kräuter vermischen. Mit Salz, Pfeffer u. Maggi würzen. Kerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Dann sofort heiß in die Marinade geben u. darin mind. 30 Min. marinieren lassen.



3. Tomaten, Radieschen, Möhre u. Salat in einer Schüssel vermengen, Marinade unterheben, mit restl. Zwiebelringen garniert servieren.



Tipp des Chaoten:

Zu Rahmgeschneitztem mit Waldpilzen servieren.

