Unser Rezept

DER WOCHE

GEMISCHTER SALAT

SOMMERLICHE ABKÜHLUNG

ZUTATEN

200 g Schnittsalat

50 g Russischer Blattkohl

3 mittelgroße Karotten

16 Kirschtomaten

50 g Cashewnüsse

Für das Dressing:
1 EL Olivenöl
1/2 EL Sesamöl
1/2 EL Balsamico Essig
1/4 EL frischer Ingwer
1/2 Knoblauchzehe
1/2 TL Senf
Prise brauner Zucker
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Cashewnüsse auf ein Backblech legen und 8 bis 10 Minuten in einem heißen Ofen bis zur Bräune backen. Zum Abkühlen beiseite stellen.

Den Salat und Blattkohl waschen, trocknen und bei Bedarf in mundgerechte Stücke schneiden. Die Karotten putzen, schälen, fein reiben und die Tomaten halbieren. Den Salat und Blattkohl in eine große Schüssel geben, die Tomaten und Cashewnüsse dazugeben und mit der geriebenen Karotte bestreuen.

Für das Dressing das Olivenöl, das Sesamöl und den Balsamico-Essig in einer Schüssel cremig schlagen. Den Ingwer in die Masse reiben, Knoblauch, Senf und Zucker einrühren und mit etwas schwarzem Pfeffer würzen.

Den Salat kurz vor dem Servieren auf Tellern mit dem Dressing anrichten. Dazu passt Ofenfrisches Brot mit Kräuterbutter!

Fertig.

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de