

Bunter Salat

- für 4 Personen -

Zutaten:

300 g Blattsalat / Gemüse
verschiedene Kräuter (Schnittlauch, Dill und andere)
1 Knoblauchzehe
2-3 EL Balsamico
2 EL kalt gepresstes Rapsöl
1 TL Senf
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Salat und / oder Gemüse waschen, mundgerecht zerkleinern · gehackte Kräuter dazugeben · klein geschnittene Knoblauchzehe, Balsamico, Rapsöl, Senf, Pfeffer und Salz in ein Marmeladenglas füllen, verschließen und kräftig durchschütteln (diese Marinade kann im Kühlschrank 4 Tage aufbewahrt werden) · das Gemüse mit der Marinade abschmecken und sofort servieren

Nährwertangaben:

1 Portion = 60 kcal, 2 g Ball., 0 mg tier. Chol.
0 KHE