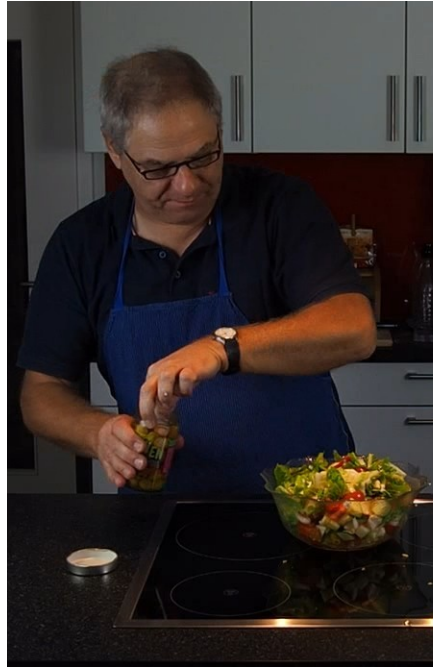


Salat der Saison

Frischer Salat mit Gemüse der Saison.



- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten



Werkzeug

- Schälmesser, Messer, Brett
- Salatschleuder
- möglichst große Schüssel zum Mischen, passende Schüssel zum Servieren
- Salatbesteck

Zutaten

- Salat (Blatt, Eisberg, Roma, Lollo Rosso etc.)
- Tomaten
- Gurke
- Möhren
- Fenchel
- Champignons
- Paprika
- und was der Markt gerade hergibt

Zubereitung

Salat von welken Blättern befreien. Dann Waschbecken mit kaltem Wasser füllen und Salat hineinschneiden. Etwas stehen lassen, dann werden die Blätter etwas knackiger. Salat in der Schleuder vom Wasser befreien und in eine Schüssel geben.

Gemüse waschen und dann zurechtschneiden. Tomaten je nach Größe vierteln oder in Scheiben schneiden. Gurke je nach Geschmack schälen und dann verarbeiten oder ungeschält in Scheiben hobeln oder in kleine Stücke schneiden. Möhren schälen und dann als Scheiben oder als Raspel zugeben.

Paprika teilen, Kerne und weißes Innenleben entfernen. Dann abspülen und klein schneiden.

Alles mit den Händen in der großen Schüssel gut durchmischen und dann in die Servierschüssel umfüllen.

Salatdressing extra servieren, dann kann was übrig bleibt vom Salat ohne zu matschen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Guten Appetit!