Schichtsalat im Glas

1/2 Salat

Dauer: Mittel Kategorie: Vorspeisen und Salate Saison: Frühling

Zutaten

150 G	rote Bohnen
250 G	Schafskäse
4-6	übrig gebliebene Ostereier
100 G	Mais
1 KLEINE	Salatgurke
1 STUECK	gelben Paprika
100 G	Blattsalat
150 G	Rollgerste
150 G	Tomaten
2 STUECK	Karotten
	frische Kresse
1 PRISE	Salz

Zubereitung

1. 1 Liter Wasser zum Kochen bringen, 1 Prise Salz hinzufügen.
2. Rollgerste mit kaltem Wasser abspülen und ca. 30 Minuten kochen lassen, danach abkühlen lassen.
3. Schafskäse würfelig schneiden.
4. Übrig gebliebene Ostereier schälen und in Scheiben schneiden.
5. Mais und Bohnen mit Wasser durchseihen.
6. Blattsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
7. Gurke, Paprika und Tomaten waschen und in Stücke schneiden.
8. Karotten bei Bedarf schälen und in feine Streifen schneiden.
9. Gewaschene Kräuter klein schneiden.
10. Die Salatkomponenten schichtweise in ein Glas geben.

11. Mariniert wird kurz vor dem Essen, so bleibt der Salat schön knackig!

SEMINAR BÄUERINNEN

2/2 Ei-Kräuterdressing

Dauer: Mittel Kategorie: Vorspeisen und Salate Saison: Frühling

Zutaten

200 G	Joghurt
2-3	übrig gebliebene Ostereier
6 EL	Apfelessig
8 EL	Rapsöl
2 TL	Honig
1 TL	Salz
2 TL	scharfen Senf
1	Knoblauchzehe
1 BUND	Kräuter

Zubereitung

1. Alle Zutaten mit einem Stabmixer mixen und in vier kleine Gläser geben.

Tipp: das Dressing ist im Kühlschrank bis zu 10 Tage haltbar!