



Erfrischender Salat

GESUND, REGIONAL, NACHHALTIG, VEGETARISCH, VEGAN

Zutaten

- Frisches Gemüse aus dem Garten, wie z.B. Gurken, Radieschen, Karotten, Tomaten, grüner Salat, je nach Belieben
- Essig, Salz, Wasser
- Kürbiskernöl
- Frische Kräuter, wie Kresse, Schnittlauch, Basilikum, Gänseblümchen

Zubereitung

Zuerst das frische Gemüse waschen und zerkleinern (Tipp: die Karotten grob raspeln).

Den Salat mit Essig, Salz und Wasser nach Belieben abschmecken.

Zuletzt mit frischen Kräutern garnieren und mit dem Kürbiskernöl verfeinern.

Unser Tipp: mit frischem Pizzabrot, Baguette und / oder Brot genießen - ist eine erfrischende Mahlzeit für heiße Tage.

Zudem kann dem Salat auch gekochter Buchweizenreis, Putenstreifen, Mozzarella usw. beigegeben werden.

Achten Sie beim Kauf auf regionale, qualitativ hochwertige Zutaten.