



REZEPT DER WOCHE

GEMISCHTER SALAT

Zutaten

200 g Schnittsalat
4 mittelgroße Möhren
300g Tomaten
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
schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Cashewnüsse auf ein Backblech geben, 8–10 Minuten im heißen Ofen goldbraun rösten, dann abkühlen lassen.

Den Salat bei Bedarf klein schneiden. Die Möhren schälen, fein raspeln und die Tomaten halbieren. Den Salat in eine Schüssel geben, Tomaten und Nüsse dazu und mit den Möhren bestreuen.

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

Salat vor dem Servieren mit Dressing anrichten.

Dazu: frisches Brot mit Kräuterbutter.



Philipp und Birgit Flörke GbR - Speicherstr. 8, 17153 Grischow

www.grischower-gartengemuese.com