



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Getreidereis, gekocht
1 Stk. Mozzarella
2 Stk. Karotten
150 g Gurken
3 Stk. Radieschen
150 g Eisbergsalate

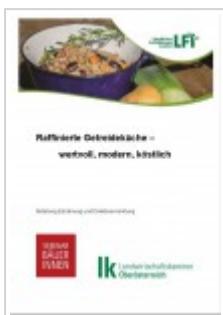
Mein persönlicher Tipp

Schichtsalate im Glas sind eine geniale Sache beim „Restlverwerten“.



Romana Schneider-Lenz
Referentin für Ernährung in Linz

Quellen:



Landwirtschaftskammer

Oberösterreich: *Kursunterlage*
Raffinierte Getreideküche



Geschüttelter bunter Getreidesalat „to go“



Foto: Romana Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Mozzarella in Würfel schneiden, Karotten raspeln, Gurken würfeln, Eisbergsalat in Streifen und Radieschen in Stifte oder Scheiben schneiden.
- Nun die vorbereiteten Zutaten auf die Gläser in folgender Reihenfolge aufteilen: Dinkelreis, Mozzarella, Karotten, Gurken, Radieschen und zuletzt den Eisbergsalat.
- Mit Schraubverschluss verschließen.
- Mariniert wird erst kurz vor dem Verzehr. Dazu einfach etwas Dressing über den Salat im Glas gießen, mit dem Deckel verschließen und kurz durchschütteln.
- Fertig ist der „Shaking Salad“ für Büro, Schule oder Picknick.



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

■ Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Zentrum für den ländlichen Raum

Europäischer
Landesförderfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

