

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“

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.