

Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Stk. Blattsalat
- Getreidereis, gekocht
- Beeren
- gewürfelter Speck
- Schafskäse
- Nüsse
- Radieschen
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Essig
- Öl

Mein persönlicher Tipp

Salat eignet sich hervorragend zur Resteverwertung, da er sich gut kombinieren lässt.



Katrin Fischer

Ernährungswissenschaftlerin aus Linz

Quellen:



Katrin Fischer: *Privatrezept*

Blattsalat-Variationen



Foto: Landwirtschaftskammer Oberösterreich - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Den Salat gut waschen und trocknen. Dann in kleine Stücke schneiden und in eine Salatschüssel geben.
- Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl eine Marinade bereiten und über den Salat gießen.

Variationen:

- Getreide: Getreidereis (oder Hirse bzw. Buchweizen) kochen, abkühlen lassen und unter den Salat mischen.
- Beeren: durch die Beigabe von Beeren (z.B. Walderdbeeren, Ribisel oder Heidelbeeren) wird der Salat fruchtig.
- Würzig: durch gebratene Speckwürfel, Schaf- (oder Ziegenkäse), geröstete Nüsse (oder Samen).
- Gemüse: Radieschen (oder Gemüsefenchel, geraspeltetes Wurzelgemüse, knackige Krautstreifen bzw. Tomaten) machen den Salat bunter und geschmackvoller.