

Sommerlicher SALAT



FRISCH • BUNT • LEICHT ♥

Knackiges Gemüse, cremiger Feta und ein aromatisches Dressing – ein Salat, der nach Sommer schmeckt!

für
4 PERSONEN



ZUTATEN (für 4 Personen)

Für den Salat

- 1 kleiner Chinakohl
- 1 Dose Mais (ca. 285 g Abtropfgewicht)
- 1 rote Paprika
- ½ Salatgurke
- 200 g Feta
- 1 rote Zwiebel

Für das Dressing

- 5 EL Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Honig
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 TL italienische Kräuter
- Salz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG

- 1 Den Chinakohl waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.
- 2 Paprika waschen, entkernen und würfeln.
- 3 Die Gurke in kleine Würfel schneiden.
- 4 Den Mais gut abtropfen lassen.
- 5 Die rote Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.
- 6 Den Feta würfeln.
- 7 Alle Zutaten in eine große Salatschüssel geben.
- 8 Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Apfelessig, Senf, Honig, Petersilie, italienische Kräuter sowie Salz und Pfeffer gründlich verrühren.
- 9 Das Dressing über den Salat geben und alles vorsichtig vermengen. Den Salat vor dem Servieren etwa 15 Minuten ziehen lassen.



TIPP: Der Salat schmeckt noch besser, wenn er etwas durchziehen kann.



Guten Appetit! ♥

