

Gemischter Salat



vegetarisch

stillfreundlich

diabetistauglich

gesund

Zutaten für 4 Portionen:

- ½ Kopfsalat
- 1 Gurke
- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel

Optional

- Paprika
- Radieschen

Beliebige Toppings

- Fetakäse
- Mais
- Kochschinken
- Ei
- ein paar Oliven

Deko

- frische Kräuter (Petersilie, Basilikum oder Kresse)

Für das Dressing

- 6 EL Öl (optimal: Olivenöl extra vergine, andere Ölsorten sorgen für Abwechslung)
- 4 EL Essig (Balsamico oder ein beliebiger anderer)
- 4 EL Wasser
- 1 TL Salz

- 1 TL Zucker (oder Zuckerersatz)

Arbeitszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitung:

1. Wasche den Salat, die Gurke und Tomaten. Schneide alles in mundgerechte Stücke. Auch weiteres Gemüse wie Radieschen oder Paprika werden gewaschen und geschnitten.
2. Gib den Salat und das Gemüse in eine Schüssel oder richte es auf einem Salatteller an.
3. Verrühre das Öl mit Essig, Kräutern und Salz zu einem Dressing.
4. Gib das Dressing erst kurz vor dem Verzehr über den Salat.
5. Garniere deinen Salatteller oder deine gemischte Salatschüssel mit den Toppings deiner Wahl.
6. Serviere den Salat pur, mit [Vollkornbrot](#) oder [Ciabatta](#).

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

