

Bunter Salat

Zutaten (für 1 Personen):

- 100 g gemischter Blattsalat
- 1 Tomate
- 0,5 Salatgurke
- 2 EL Walnussöl
- 1 EL Weißwein-Essig
- 0,5 TL mittelscharfer Senf
- 1 rote Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- nach Belieben: etwas Schnittlauch

Den Salat gründlich waschen, anschließend trocken schleudern und klein schneiden. Tomaten und Gurke waschen und jeweils den Strunk entfernen. Tomaten in mundgerechte Stücke und Gurke in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden, nach Belieben Schnittlauch klein schneiden.

Essig mit Senf und etwas Salz und Pfeffer verrühren und das Walnussöl zugeben. Die Zutaten auf einem Teller anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Dressing servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen