



Kostbares vom
SCHLATTBAUERNGUT
mehr als Bio.

Genießersalat

Zutaten Salat:

- 1 Tasse gekochter Ebly-Sonnenweizen
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pkg. Feta
- 1 kleine Dose Mais od. Bohnen
- 1 Gurke
- 150g Cocktailtomaten

Zutaten Dressing:

- 4 EL Sauerrahm
- 1 EL BIO-Birnenessig
- 2 EL BIO-Hanföl
- etwas Salz
- etwas Honig
- Petersilie fein gehackt

Zubereitung:

Für den Salat den Paprika entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und feinkwürfelig schneiden. Die Cocktailtomaten vierteln und den Feta würfeln.

Danach alles in einzelnen Lagen in 2 Gläsern schichten.

Für das Dressing alle Komponenten vermengen und über den Salat gießen.

Ein idealer Salat für die Arbeit.