

Bunter Sommersalat



Zutaten (4 Personen):

Salat:

200 g gemischte Blattsalate
1 Zwiebel (rot)
3 Möhren
3 Tomaten
2 Paprika (rot)
280 g Mais
8 Stiele Petersilie

Dressing:

1 TL Zucker (braun)
2 Orangen
6 EL Olivenöl
125 ml Balsamico-Essig (hell)
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein würfeln. Das übrige Gemüse waschen. Den Salat trocken schleudern. Tomaten sowie Paprika halbieren, von Stielansatz sowie Kerngehäuse befreien und würfeln. Möhren schälen und grob raspeln. Maiskörner abgießen, mit Salat und dem geschnittenen Gemüse in einer großen Schüssel mischen. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und ebenfalls zum Salat geben.

Dann das Dressing zubereiten. Hierzu die Orangen auspressen und 125 ml Orangensaft auffangen. Den Orangensaft mit Essig, Öl und Zucker verrühren. Das Dressing kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Salat geben, alles gut vermischen und servieren.

Tipp:

Die Blattsalatmischung kann auch gut durch einen kleinen Kopf Eisbergsalat ersetzt werden.

Nährwertangaben: 389kcal p.P, 31 g KH p.P.