



Der perfekte Salat

Zutaten

1 Salatkopf



Zitrone



Salat

Essig-Öl-Salatsoße

3 Esslöffel Essig (z. B. Apfelessig oder Balsamico)

5 Esslöffel Olivenöl

1 Prise Salz

1 Teelöffel Senf



Öl



Essig

Zitrus-Salatsoße

Saft einer Bio-Zitrusfrucht (z. B. Zitrone, Limette, Orange, Blutorange)
abgeriebene Schale der Zitrusfrucht

3 Esslöffel Sonnenblumenöl

1 Prise Salz

Kräuter-Salatsoße

3 Esslöffel Essig

4 Esslöffel Rapsöl

1 Prise Salz

3 Esslöffel geschnittene Kräuter (z. B. Schnittlauch, Basilikum, Petersilie, Melisse)



Zubereitung

1. Salatblätter mit kaltem Wasser abwaschen.
2. Gewaschene Blätter trocknen, klein zupfen und in die Schüssel geben.
3. Zutaten für die Salatsoße in ein Schraubglas geben.
Gut verschließen und kräftig schütteln.
4. Salatsoße über den Salat gießen. Vorsichtig mischen.

Salat trocknen

Blätter in die Mitte eines sauberen Geschirrtuches geben. Die vier Ecken aufheben, mit einer Hand umfassen und in der Luft herumwirbeln.

Um deinen Teller noch bunter zu machen, kannst du dein Lieblingsgemüse klein geraspelt unter den Salat mischen!

So viele Salate!

Es gibt nicht „den“ Salat, es gibt so viele verschiedene Salate! Kennst du Kopfsalat, Eisbergsalat, Lollo, Frisée, Eichblattsalat, Radicchio, Römersalat oder Grazer Krauthäuptel?

Schau dir beim nächsten Einkauf die verschiedenen Salate genau an. Welche Salatblätter findest du besonders schön?



Die perfekte Salatsoße

Die perfekte Salatsoße braucht Säure - süß-sauren Balsamicoessig, Wein- oder Apfelessig oder die fruchtige Säure von Zitrusfrüchten. Dazu ein gutes kaltgepresstes Pflanzenöl und eine Prise Salz. Welche Mischung schmeckt besonders gut? Oder schmecken dir Salatblätter ohne Marinade am besten?

Wissen

Am französischen Hof von Ludwig XIV. wurden die Salatmischer in den Rang von Hofbeamten erhoben - für besonders gelungene Kombinationen lockten sogar Orden zur Belohnung!