

Rezept

Querbeetsalat

Ein Rezept von Querbeetsalat, am 25.04.2024

Zutaten

1 Lollo rosso (oder anderer Blattsalat)	insgesamt 2 Händevoll Gartengrün (z. B. Portulak, Radieschenblätter, Kapuzinerblüten)
1/2 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
2 Frühlingszwiebeln	150 ml Naturmolke
4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Salat, Blätter und Blüten gründlich waschen, putzen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen. Salatblätter in Stücke zupfen, Möhrengrün, Rote-Bete-Blätter und Radieschenblätter grob hacken.
2. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Knoblauch schälen und hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Molke und Öl verrühren. Chili, Knoblauch und Frühlingszwiebeln unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat anrichten und mit dem Dressing mischen.