

Feldsalat mit Mango



150 g Feldsalat
100 g frische Champignons
1 Stange Lauch
1 Mango

2 EL Orangensaft
4 EL Aceto balsamico
6 EL Olivenöl
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
Pinienkerne

Zubereitung

Feldsalat waschen und trocken schleudern, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden, den Lauch in feine Ringe schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern entfernen und in Würfel schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.

Für das Dressing: Orangensaft mit dem Aceto balsamico verrühren, salzen und pfeffern und danach das Olivenöl mit dem Schneebesen gut unterschlagen. Schalotten und Knoblauch fein würfeln und zum Dressing geben. Vor dem Servieren die Pinienkerne kurz in der Pfanne anbraten, das Dressing über den Salat geben und den Salat zum Schluss mit den Pinienkernen betreuen.

Viel Freude beim Ausprobieren und einen Guten Appetit!

Feldsalat „Italiano“



200 g Feldsalat
125 g Cocktailtomaten
50 ml Gemüsebrühe
150 g Mozzarella
100 g Feta-Käse
16 Oliven
3 EL Aceto balsamico
1 EL Tomatenmark
4 EL Olivenöl
1 EL Dijon Senf
200 g Parmaschinken
Salz
Pfeffer
Zucker
4 Scheiben Toastbrot

Zubereitung

Den Feldsalat gründlich waschen, putzen und trocken schleudern. Die Cocktailtomaten vierteln. Die Oliven in Ringe schneiden. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und den Feta-Käse würfeln.

Für das Dressing: Die Gemüsebrühe mit Aceto balsamico, Tomatenmark, Senf, Öl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker aufschlagen.

Den Feldsalat auf einer Platte anrichten und die Cocktailtomaten, die Oliven, den Mozzarella und den Feta-Käse darauf verteilen. Den hauchdünn geschnittenen Parmaschinken in Streifen zupfen und über den Salat geben. Zuletzt das Dressing über den Salat träufeln, den Toast in Würfel schneiden, in einer Pfanne knusprig anrösten und den Salat damit bestreuen.

Viel Freude beim Ausprobieren und einen Guten Appetit!

Feldsalat mit Räucherforelle



150 g Feldsalat
100 g Forellenfilets geräuchert
1 rote Zwiebel
1 gestr. TL Salz
2 TL Zucker
2 TL Senf – mittelscharf
Pfeffer
2 EL Olivenöl
4 EL Weißweinessig

Zubereitung

Den Feldsalat putzen, sorgfältig waschen, trocken schleudern und auf einer Platte anrichten.

Für das Dressing: Salz, Zucker, Pfeffer, Senf, Essig und Öl miteinander vermengen und über den Salat geben.

Die Zwiebel in Ringe, das Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden und auf dem Salat verteilen.

Viel Freude beim Ausprobieren und einen Guten Appetit!

Feldsalat mit Ingwerdressing



150 g Feldsalat
100 g saure Sahne
2 EL Sonnenblumen-Öl
1 Stück Ingwer
1 Orange
1 Bund Frühlingszwiebeln
Salz und Pfeffer
den Saft von ½ Zitrone

Zubereitung

Den Feldsalat putzen, sorgfältig waschen und die feinen Wurzeln entfernen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Orangen waschen, filetieren und die Scheiben noch einmal halbieren.

Für das Dressing: Sahne mit Öl, Ingwer, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

Den Feldsalat mit den Orangenstückchen und den Frühlingszwiebeln anrichten und vor dem Servieren das Dressing darüber geben.

Viel Freude beim Ausprobieren und einen Guten Appetit!