




# Bunter Schichtsalat.

 **15 Min.**  **15 Min.**  **leicht**  
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

## Zutaten für: Portion(en) Zubereitung:

- |  |           |   |
|--|-----------|---|
| Lauchzwiebel(n)                            | <b>1</b>  | Lauchzwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und in sehr feine Ringe schneiden.  |
| rote Paprikaschote(n)                      | <b>2</b>  | Paprika putzen, waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.   |
| Salatgurke(n)                              | <b>3</b>  | Salatgurke waschen und würfeln. Du kannst sie auch vorher entkernen.  |
| Romanasalatherz(en)                        | <b>4</b>  | Salatherz putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.  |
| EL Bio-Erbsen aus der Dose (z.B. Naturgut) | <b>5</b>  | Erbsen und Mais in ein Sieb abgießen.   |
| EL Bio-Mais aus der Dose (z.B. Naturgut)   | <b>6</b>  | Es sieht sehr schön aus, wenn du den Salat z.B. in hohe Schraubgläser (to go) oder Glasschalen schichtest – du kannst aber auch jeden anderen Behälter wählen.  |
| EL Bio-Kürbiskernöl (z.B. Naturgut)        | <b>7</b>  | Schichten: Zuerst Erbsen und Mais, dann Lauchzwiebeln, Gurkenwürfel und Paprika. Am Schluss mit den Salatstreifen toppen.   |
| EL kaltes Wasser                           | <b>8</b>  | Für das Dressing das Öl mit kaltem Wasser aufschlagen, bis eine cremige Soße entsteht.  |
| EL Bio-Apfelessig (z.B. Naturgut)          | <b>9</b>  | Essig, Dattelsirup, Salz und Pfeffer unterziehen und das Dressing über den Salat gießen. Jetzt kannst du es dir schmecken lassen!   |
| TL Bio-Dattelsirup (z.B. Naturgut)         | <b>10</b> | <b>Tipp:</b> Du isst den Salat erst später? Macht nichts! Da alle Zutaten sehr robust sind, kannst du die Soße dennoch bereits jetzt hinzufügen. „To go“ im Schraubglas: Deckel schließen und den Salat einfach mitnehmen. Vor dem Genuss kräftig durchschütteln und ggf. nochmal nachwürzen. |
| Salz & Pfeffer                             | <b>11</b> | Dazu schmeckt das Bio-Mehrkornbrötchen mit Butter bestrichen und mit leckerem Bio-Gouda belegt.   |
| Bio-Mehrkornbrötchen (z.B. Naturgut)       |           |   |
| g Butter                                   |           |   |
| Scheibe(n) Bio-Gouda (z.B. Naturgut)       |           |   |