

Herbst-Rezept



Eisbergsalat

für 10 Kinder (4-6 Jahre), Beilage, vegetarisch



Zutaten für den Salat:

400 g Eisbergsalat

Zutaten Dressing:

30 ml Rapsöl
etwas Milder Essig, z.B. heller Balsamico
1 Zucker, Jodsalz und
Prise Pfeffer
1 TL Milder Senf
3 TL Frische Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Kerbel oder Kresse

Zubereitung:

Den Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und in kleine, kindermundgerechte Stücke teilen.

Öl mit Essig oder Zitronensaft, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

Die frischen Kräuter verlesen, waschen, trocken tupfen, fein hacken und in das Dressing geben.

Kurz vor der Essensausgabe das Dressing über den Salat geben und vorsichtig unterheben.

Varianten

Statt Essig kann man auch frischen Zitronen- oder Limettensaft nehmen.

Statt Eisbergsalat lassen sich auch Eichblattsalat hell oder dunkel, Romanasalat oder Lollo Rosso oder Bionda einsetzen.

Kennzeichnungspflichtige Allergene: Senf

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Iris Lindemann
Juli 2022