

Sommer-Rezept



Eisbergsalat

für 4 Personen, Beilage, vegan, Zubereitungszeit 20 Minuten



Zutaten für den Salat:

400 g Eisbergsalat

Zutaten Dressing:

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

Zubereitung:

Die Salat verlesen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte 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 dem Essen 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

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

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.

*Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss – Aktionswoche „Regional essen! Mach mit!“ 2026
Juli 2026*