

# Champion-Blattsalat



Sei amol g'miasig!

ZUBEREITUNG

10 min



# Zutaten

## FÜR 4 PERSONEN

- 4 EL Kürbiskernöl
- 3 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- 1 EL Lieblings-Senf, z. B. Estragonsenf
- Jodiertes Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Knoblauch/Knoblauchpulver oder frischer Schnittlauch
- 1 Salatkopf der Saison (z. B. Krauthäuptel im Frühling und Sommer)

# Zubereitung

- 1** Öl mit Essig, Salz, Pfeffer, Honig und Senf in ein leeres und sauberes Marmeladeglas geben (Deckel zum Glas muss noch vorhanden sein!)  
Marmeladeglas gut verschließen und fest schütteln bis ein cremiges Dressing entstanden ist.
- 2** Salatblätter grob zerkleinern und unter fließendem Wasser waschen. (Am besten geht das im Siebeinsatz einer Salatschleuder.)
- 3** Salat trockenschleudern, eventuell kleiner zupfen und in eine schöne Salatschüssel geben. Wer keine Salatschleuder hat, lässt den gewaschenen Salat zumindest sehr gut in einem Sieb abtropfen.
- 4** Erst kurz vor dem Essen wird der Salat mit dem Dressing vermischt und schön angerichtet.

## Tipps

Diese Art des Salatmachens macht jeden Blattsalat zum Champion! Das Dressing hält sich ca. 3 Tage im Kühlschrank. Einfach mehr machen und wieder verwenden!