



Die Kinderhaus

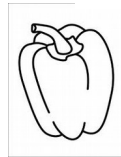
Kachkiste



www.gemeinsamtafeln.de

Winterlicher Salat

Du brauchst für 1 Person :



=



=



=



1 Stück Zucchini, 1 Stück Paprikaschote, 1/4 Dose Mais, 1/4 Apfel, 1 Stück Möhre, 1 Stück Kohlrabi, 1 Esslöffel saure Sahne, 1 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Kräuteressig, 1 Teelöffel Kräutersalz, etwas Pfeffer.

Das Gemüse waschen, der Länge nach vierteln und dieses in kleine Stücke schneiden. Den Paprika in Streifen schneiden und zu kleinen Vierecken zubereiten. Das Gemüse in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Die saure Sahne mit dem Olivenöl, Essig, Kräutersalz und Pfeffer gut verrühren. Die Salatsauce über das Gemüse geben. **Kann, muss aber nicht: 1 kleines Würstchen, Vollkornbrot**