

Feldsalat mit Lauch und Tomaten

Für 6-8 Personen

Dressing:

- 4 gehäufte TL saure Sahne
- 2 gehäufte TL Senf
- 1 gehäufte TL Honig
- 2 TL Essig
- 1 gestrichener TL Kräutersalz
- 2 EL Öl

Salat:

- ca. 400 g Feldsalat, gewaschen und geputzt
- 150 g Lauch, feine Ringe
- 300 g Tomaten, geachtelt

Dressing: Alle Zutaten zu einer Salatsoße verrühren.

Salat: Gemüse in die Soße geben und vermischen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Chinakohl-Orangensalat

Für 4 Personen



Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

- 1 kleiner Chinakohl
- 3 Orangen
- 12 Datteln
- Saft einer unbehandelten Zitrone
- 2 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Mandelöl
- 1 TL Honig
- Kräutersalz
- Pfeffer aus der Mühle

Chinakohl in die einzelnen Blätter zerlegen, waschen und trockenschleudern. Die leicht bitter schmeckenden Strünke keilförmig ausschneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden. Zwei der Orangen schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Dritte Orange auspressen. Datteln halbieren, entkernen und grob hacken. Chinakohl, Orangen- und Dattelstückchen mischen. Aus Zitronen- und Orangensaft, Ölen, Honig und Gewürzen eine Salatsauce bereiten und diese über den Salat gießen. Nicht lange mit dem Genuss warten.