

Bunter Sommersalat

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Bund essbare Blumen
- Blüten und Kräuter
- 5 kleine Möhren
- 4 Hände voll Ruccola-Salat
- etwas Feldsalat
- 1 Chicoree-Salat
- 1 gelbe Paprika
- ca. 10 braune Champignons
- 4-6 kleine Tomaten
- Schnittlauch
- Kürbiskerne
- Pinienkerne
- 4 Eier
- 2 Rollen Ziegenkäse
- Olivenöl
- Butter
- Salz
- Baguette



Für das Dressing: Sahne, Creme fraiche oder Majonaise, Saft einer Zitrone, 3 EL Olivenöl, Spritzer Sojasauce, Pfeffer aus der Mühle, Prise Meersalz, etwas Löwensenf.

Zubereitung

Alle oben genannten Zutaten klein schneiden, so wie gewünscht dekorieren. Chicoree vor dem Dekorieren ca. 15 Minuten in den Ofen aufs Backblech legen, bis er eine leicht braune Farbe annimmt. Vorher mit Olivenöl und etwas Salz bestreuen. Champignons mit Butter in einer kleiner Pfanne anschmoren, sollen mit etwas Biss bleiben. Eier ca. 7-9 Minuten hart kochen und auf den Tellern dekorieren. Ebenfalls die Schnittlauchstangen. Pinien- und Kürbiskerne vorher in der Pfanne etwas anbräunen, wenn ein kräftiger Geschmack gewünscht wird. Zuletzt geben Sie den Ziegenkäse im Ganzen oder in kleinere Stücke geschnitten über den Salat. Die Dressing-Zutaten zusammen gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Ca. 20 Minuten bis zum Servieren ziehen lassen.



Guten Appetit wünscht Ihr pro office Büro + Wohnkultur Team.