

Salatteller/Salatschüssel

Zutaten für 4-6 Portionen:

| Karottensalat | Bohnensalat | Krautsalat |
|--|---------------------|----------------------|
| 4 Karotten | 200 g grüne Bohnen | 500 g Spitzkraut |
| 1-2 El Honig | Salz | 1-2 El Weißweinessig |
| 1-2 El Apfelessig o.ä. | 50 g Sauerrahm | Salz, Zucker |
| 2 El neutrales Öl | 50 g Sahne | 3 El neutrales Öl |
| Salz, Pfeffer | 1 Tl Weißweinessig | 1 Tl Kümmel |
| Gurkensalat | 1 El neutrales Öl | Pfeffer |
| 1 Salatgurke | Pfeffer | |
| 1-2 El Weißweinessig | 4 Zweige Petersilie | |
| Salz, Zucker | 1 Zweig Bohnenkraut | |
| 3 El neutrales Öl | | |
| 4 Zweige Dill | | |
| Einige Blätter Kopfsalat, 2 Tomaten, Salz, Pfeffer | | |

Karottensalat

Karotten schälen und grob raspeln. Honig mit Essig und Öl verrühren, mit Karottenraspeln mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gurkensalat

Gurken waschen, nur jeden 2. Streifen von der Gurke abschälen. Gurke in dünne Scheiben hobeln. Aus Essig, Zucker, Salz und Öl eine Vinaigrette rühren und mit den Gurken mischen. Dill fein schneiden und zugeben.

Bohnensalat

Bohnen putzen, halbieren und Salzwasser bissfest kochen. In kaltem Wasser abschrecken, abgießen und abtropfen lassen. Aus Sauerrahm, Sahne, Essig und Öl eine Salatsauce anrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilien- und Bohnenkrautblättchen abzupfen, fein schneiden und zugeben. Mit den Bohnen mischen.

Krautsalat

Spitzkraut halbieren, Strunk herausschneiden, Blätter in feine Streifen schneiden oder hobeln. Essig, Salz und Zucker zugeben und etwas „weichkneten“.

Öl mit dem Kümmel in einer Pfanne leicht erwärmen und über den Salat gießen.

Untermengen und den Salat abschmecken.

Kopfsalatblätter waschen, trockenschleudern und entsprechend zerkleinern.

Tomaten halbieren, Strunk herausschneiden und achteln.

Alles mit Salz und Pfeffer würzen und dekorativ mit den Salaten anrichten.