



Gemuese-Orama

Gemischter Salat mit Fisch (geräuchert)

Ohne Fisch ist es ein 100% basisches Rezept

Ergiebigkeit: 4 Personen oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen
Vorbereitungszeit: ca. 20 min ohne Einkaufen
Gesamtzeit: max. 20 min

Zutaten

Kopfsalat	klein
Rucola Salat	100 g
Zwiebel	1 Mittelgroße
Karotte	1 Große
Tomaten (je nach Saison auch getrocknet)	2 Mittelgroße
Gurke	½ Gurke
Paprika (rot oder gelb)	1 Stück
Olivenöl und Kürbiskernöl	je 1-2 EL
Zitronensaft (Bio-Zitrone)	1 Zitrone
Ahornsirup	2-3 EL

Gewürze für das Dressing: Salz, Pfeffer, Senf, Tomatenmark, Paprika, Kurkuma, Chili, Kümmel alles nach Belieben

Anleitung

Salatblätter abzupfen, waschen und trockenschleudern oder -schütteln. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Karotte schälen und raspeln. Tomaten und Gurken waschen und in Ringe schneiden. Paprika waschen und in Würfel schneiden und alle Zutaten in eine große Schüssel geben.

Zitronensaft, Olivenöl, Kürbiskernöl, Ahornsirup und alle Gewürze zu einem Dressing vermischen und noch einmal nach eigenem Belieben abschmecken.

Salat auf Teller mit geräuchertem Fisch anrichten.

Nährwert pro Portion: ca. 310 kcal