

## Bunter Salat

aus dem Video Ulrich Berger's „Schnelle Küche für alle Tage“



### ZUTATEN

- ¼ Kopf Blattsalat (z.B. Lollo Rosso, Eichblatt)
- 2 Blatt Radicchio
- 8 Stk. Radieschen
- ½ Stk. Frühlingszwiebel
- 1 Stk. gelbe Rübe
- ½ Stk. Chicorree
- ¼ Stk. Gurke
- Knuspersamen
- 1 dl Orangensaft
- 4 EL Olivenöl
- ¼ Stk. Zitrone
- frischer Estragon
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung

1. Die Salate waschen, schleudern und mundgerecht zerkleinern. Eventuell schöne Blätter abzupfen.
2. Die Radieschen waschen, den Wurzelansatz abschneiden und vierteln.
3. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
4. Den Estragon waschen, Stiele abzupfen und fein schneiden.
5. Den Salat mit den Kernen bestreuen.
6. Olivenöl, Zitronensaft, Orangensaft, Salz, Pfeffer und Estragon mit den Salaten in einer Schüssel vermischen.

Maßeinheiten: Stk. = Stück Pkg. = Packung EL = Esslöffel TL = Teelöffel kg = Kilogramm dag = Dekagramm  
g = Gramm l = Liter cl = Zentiliter Prise = ca. eine Messerspitze 360kCal = 1510kJoules



Schwierigkeitsgrad



Gesamtdauer in  
Minuten



Nährwert pro  
Portion



Anzahl der  
Portionen



Backofen und  
Temperatur



Pfanne und / oder  
Topf wird benötigt

Bei diesen Werten handelt es sich um ungefähre Angaben.