

# Frühlingsalat

Jetzt ist es die richtige Zeit auf frisches Gemüse und Salat in der Nahrung zurück zugreifen:

Nehmen Sie:

einen Kopf Salat,

eine Gurke,

4 Tomaten,

2 rote Paprika

2 Möhren

1 Bund Frühlingszwiebeln.

Was Sie nicht im Garten haben, können Sie jederzeit auf Wochenmärkten und Bauernläden erhalten. Alle Zutaten waschen und mundgerecht zerkleinern.

Dressing: Nehmen Sie 4 Esslöffel gutes kaltgepresstes Öl (nach Geschmack Oliven, Sonnenblumen, Raps) Alternativ dazu einen Becher Schmand, den Saft einer Zitrone, Pfeffer und Salz. Wer mag, kann Sonnenblumen oder Pinienkerne rösten und darüber streuen.