

# OMAS GARTENSAAT

KERNIG



# OMAS GARTENSAAT

vegetarisch

1. Für das Dressing die Kräuter mit Salz, Pfeffer, Öl und Essig pürieren.
2. Alle Zutaten für den Salat in einer großen Schüssel zusammen vermengen und mit dem Dressing mischen.
3. Anrichten und mit gerösteten Walnüssen garnieren.

Guten Appetit.

## Für 4 Personen

- 120 g Radieschen, gewaschen, geputzt, gewürfelt
- 180 g Tomaten, gewaschen, Strunk entfernt, 3x3 cm gewürfelt
- 160 g Salatgurke, gewaschen, 3x3 cm gewürfelt
- 90 g Paprika, rot, geputzt, gewaschen, gewürfelt
- 90 g Paprika, gelb, geputzt, gewaschen, gewürfelt
- 40 g Oliven, in Scheiben geschnitten
- 250 g Salat, gemischt, gewürfelt, gewaschen
- 100 g Kochschinken, abgetupft, gewürfelt
- 70 g Emmentaler, Schale entfernt, gewürfelt
- 40 g Edamer, Schale entfernt, gewürfelt
- 100 g (2 Stück) Ei, gekocht, geschält, gewürfelt

## für das Kräuterdressing

- 15 g Kräuter der Provence, frisch, geputzt
- 5 g Salz
- 5 g Pfeffer
- 70 ml Olivenöl, nativ
- 10 ml Weißweinessig
- 50 g Walnüsse, geröstet

## Empfehlung:

In einen bunten Salatmix kann man alles Gemüse einbringen welches einem schmeckt. Mit den Nüssen haben wir hier noch eine Eiweißquelle. Die Walnüsse können natürlich auch durch andere Nüsse oder Körner ersetzt werden.

