

GRÜNER SALAT

Ein kleines Salätchen ist immer gut und passt immer zu.



Material und Zutaten für 50 Leute

- • 20 L-Schüssel
- • 1 L - Gefäß für Salatsoße
- • 5 gerupfte große Salatköpfe
- • 1/2 Liter Salatsoße: Öl (2/3), Essig (1/3), Salz, Pfeffer, Zucker, Senf

dazu vielleicht, geschnitten

- • 5 Gurken
- • 10 Paprika
- • 10 Tomaten
- • 5 Äpfel
- • 2 Bund frische Kräuter
- • 200 g Sonnenblumenkerne
- • Saft/ Marmelade

Zubereitung

1. Für einen leichten Salat zupft viel Grün-zeug wie Eisbergköpfe und schneidet wässriges Gemüse, wie Paprika, Tomaten oder Gurken dazu. Obststückchen passen auch gut.
2. Salatsoße zusammenrühren. Für einen besonderen Geschmack frische Kräuter, Saft oder Marmelade mit hineinrühren. Gutes Dressinggefäß: Flasche mit Loch im Deckel.
3. Salat macht satter, wenn ihr Mayo, Kartoffeln, Nudeln, Hülsenfrüchte, Nüsse oder Kerne einbaut.

Version #1

Erstellt: 2026-05-07 17:37:10 UTC von sasha

Zuletzt aktualisiert: 2026-05-07 17:37:20 UTC von sasha