AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	10 Min.	Winter	Schweiz

WIRSING-SALAT



Rezept: Dieter Kuhn, Wohlen AG - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Es muss nicht immer Eisberg sein! Fein geschnittener Wirz - so der Schweizer Name - an einer einfachen Salat-Sauce ist schmackhafter. Wirsing ist auch nahrhaft und enthält beispielsweise viel Vitamin C und B.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

300 g	Wirsing	4 EL	Kräuter-Weissweinessig
4 EL	Erdnussöl	4 EL	Gemüsebouillon
		0.5 Bd	Schnittlauch, Röllchen

ZUBEREITUNG

1. Salat Blatt für Blatt spülen und im Salatsieb trocken schleudern.
2. Salat quer zur Rippe fein schneiden.
3. Erdnussöl, Kräuteressig und Gemüsebouillon vermischen und etwas geschnittenen Schnittlauch drunterziehen. Die Bouillon enthält genügend Salz! Salat mit Sauce anmachen und servieren.

TIPP: Dieser einfache Salat kann vielfältig erweitert werden. Beispielsweise mit gerösteten Erdnüssen oder dicken Eiern.