

Eichblattsalat

- 2 Essl. Sonnenblumenkerne → in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen.
- 1 Eichblattsalat → waschen, putzen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
- 2 Tomaten → waschen, Stielansatz entfernen und in dünne Spalten schneiden.
- 1 Zwiebel → schälen und fein würfeln. Mit dem Salat und den Tomaten mischen.
- 2 Essl. Sherry-Essig
1 Teel. Sojasoße
schwarzer Pfeffer
Salz → verrühren. Anschließend
- 2 Essl. Öl → darunter rühren. Abschmecken.
Dressing über den Salat geben.
- Den Salat in Schalen anrichten.
- Sonnenblumenkerne obenauf verteilen.