



Salat to go



Zutaten für eine Salatbox

Salat und Gemüse nach Jahreszeit, z.B.

ein paar Blätter Blattsalat
1 Stück Salatgurke
½ - 1 Paprika
6 Radieschen
1 große Möhre
(darf natürlich nicht fehlen!)
1 Tomate oder einige Cocktailtomaten
1-2 frische Champignons
etwas Kresse oder Gartenkräuter

Dressing, z. B.

1 TL Senf
2 EL Wasser
1 EL Essig, 1
2 EL Öl
ein Spritzer Agavendicksaft
oder etwas Honig
1 TL gemischte Kräuter

Zubereitung

Gemüse und Salat waschen und putzen; Die Salatblätter gut Trockenschleudern, je nach Größe etwas zerteilen und in eine verschließbare Box geben.

Gemüse in Scheiben, Streifen o. ä., mundgerecht zerkleinern, Möhre raspeln auf den Salat in die Box geben. Box verschließen.

Passt die Gabel und/oder das Dressing auch noch in die Box?

Dressing

Die Zutaten für das Dressing in ein kleines Schraubglas füllen, verschließen und gut durchmischen. Box, Dressing und Gabel in Tasche oder Rucksack packen. Leckere Stullen mit dazu!

Das Dressing kurz vor dem Verzehr noch einmal gut durchschütteln und über den Salat geben.