



„Blauer Salon“ Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld /Elmar-Limberg-Platz 4/I.OG/23554 Lübeck

kochbuchbibliothek-sh@gmx.de * www.gemeinsamtafeln.com * 0171-9073606 * 

Festes Treffen: Dienstag ab 10.00 Uhr und nach Absprache/Veranstaltung

Salat im Glas... eine Idee für Gruppen und Picknick

Zutaten für 12 Portionen (je nach Glas)

450 Gramm weiße Bohnen aus der Dose, 450 Gramm Kidneybohnen aus der Dose, 180 Gramm Dosenmais, 3 Salatgurken, 24 Cocktailtomaten, ca. 5-6 Hände Feldsalat, 9 Möhren, 18 Esslöffel Zitronensaft, 3 Teelöffel Honig, 6 Esslöffel Olivenöl, 450 Gramm Schinken, Salz & Pfeffer

Vegetarisch: Der Schinken muss nicht sein. Ohne Schwein: Ein kleines Schnitzel vom Huhn

Für Kinder: Mit Chicken Nuggets

Zubereitung

- Die Bohnen und den Mais abgießen, abbrausen und abtropfen lassen
- Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer vermischen
- Die 1/2 Gurke waschen, längs achteln und in Stücke schneiden
- Die Tomaten waschen, abtropfen lassen und vierteln
- Den Feldsalat verlesen, waschen und trockenschleudern
- Die Möhren schälen und grob raspeln und mit Zitronensaft, Honig, Öl, Salz und Pfeffer mischen
- Den Schinken in mundgerechte Stücke schneiden
- Die Bohnen und den Mais in die Gläser verteilen
- Mit den Möhren bedecken und darauf die Gurken und Tomaten schichten
- Mit dem Schinken bedecken und den Feldsalat darauf geben
- Mit Deckel verschließen

Saisonal kann der Feldsalat gegen Eisbergsalat oder Chinakohl getauscht werden



(Grundrezept & Bild muddiskochen.de)