



Mediterraner Salat



Zutaten für 4 Personen:

Baby-Spinat (4x Handvoll)
8 kleine Tomaten
1 Salatgurke
250g Schafskäse
Oliven (nach Geschmack)

Zutaten für das Dressing:

6 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
1 EL Zitronensaft
3 Blätter Basilikum, gehackt
1/2 TL Oregano, gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 TL Senf
Salz, Pfeffer, etwas Honig

Zubereitung

- 1. Salat:** Tomaten, Gurke und Schafskäse in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schale tun. Baby-Spinat und Oliven dazu tun. Alles miteinander durchmischen.
- 2. Dressing:** Zuerst den Essig und den Zitronensaft in eine Schale geben. Das Salz einrühren bis es sich gelöst hat und dann nach und nach das Öl einrühren. Mit dem Senf anschließend abbinden und das Basilikum, den Knoblauch und den Oregano hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. Dann über den Salat gießen und servieren.



Projekt Gesund im Quartier

Anna-Marie Eichhorn
Telefon 0511 – 1226 1713
eichhorn@win-e-v.de

Quartierstreff Wiesenu

Freiligrathstr. 11, 30851 Langenhagen
Telefon 0511 8604 – 216
wiesenu@win-e-v.de
www.win-e-v.de