

Bioleks: Grüner Salat

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-grüner-salat

Zutaten: (Die Menge den Personen entsprechend anpassen)

- Chicorée
- Eisbergsalat
- Frisée
- Radicchio
- Rucola
- Fenchel
- einige braune Champignons

Für das Dressing:

- Senf
- viel Olivenöl
- Weißweinessig
- Balsamicoessig, dunkel
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch
- Petersilie
- Dill

Zubereitung:

Chicorée, Eisbergsalat, Frisée, Radicchio und Rucola putzen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen, trockenschleudern. Fenchel schneiden oder fein hobeln, die Champignons in Scheiben schneiden.

Für das Dressing Senf, Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Schnittlauch, Petersilie und Dill fein schneiden oder hacken und unter das Dressing rühren.

Das Dressing mit dem Salat vermengen.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 21.4.1995

Prominenter Gast: Rita Süßmuth