

Eisbergsalat mit Gemüse bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

1 rote Bio-Paprika, 300 gr Bio-TK Erbsen, 1 Dose Bio-Mais, 4 Esslöffel Bio-Chilisoße, 2 Esslöffel Bio-Zitronensaft, 1 Eisbergsalat, 2 Esslöffel Vitaquell Maiskeimöl, Meersalz, Pfeffer.

Die Zubereitung:

Paprika vierteln, entkernen, feinschneiden. Erbsen im Sieb heiß abspülen, bis sie aufgetaut sind.

Beides mit Mais mischen.

Öl, Chilisoße und Zitronensaft ins Gemüse mischen, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Salat putzen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Kurz vor dem Essen unter das Gemüse mischen.