

## REZEPTE FÜR SCHULE UND KITA

# BUNTER SALAT MIT CREMIGEM DRESSING

*Dieser Salat bringt Farbe und Vitamine auf den Schulteller. Das Gericht wurde von ProVeg-Schulungskoch Stefan Brandel und Ökotrophologin Edith Gätjen für die Schulverpflegung entwickelt.*



### Für 10 Kinderportionen:

**Vorbereitung:** 15 Minuten

**Allergene:** Gluten

300	g	Blattsalat
100	g	Karotte
100	g	Gurke
100	g	Paprika
100	g	Tomate
60	ml	Hafersahne
15	ml	Zitronensaft
7	g	Senf
7	ml	Olivenöl
7	ml	Rapsöl

Salz, nach Belieben

Kerne, optional, etwa Sonnenblumen-, Sesam-, Kürbiskerne

1. Den Salat gut waschen, trocken schleudern und schneiden.
2. Das Gemüse schälen beziehungsweise waschen, fein raspeln oder schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Hafersahne, Zitronensaft, Senf, Olivenöl und Rapsöl pürieren, mit Salz abschmecken.
4. Die Kerne, falls verwendet, in der Pfanne kurz ohne Fett anrösten.
5. Den Salat erst kurz vor dem Servieren anmachen oder das Dressing separat anbieten und gegebenenfalls die Kerne darüberstreuen.

Energie	Kohlenhydrate	Protein	Fett	Ballaststoffe	Vitamin E
26,0 kcal	1,6 g	0,6 g	2 g	0,65 g	509 µg

Vitamin B1	Vitamin B9	Vitamin C	Calcium	Magnesium	Eisen
23,6 µg	16,1 µg	7,2 mg	13,0 mg	5,4 mg	423 µg

*\*Nährwertangaben pro Portion*