

REZEPTE FÜR SCHULE UND KITA

ERBSEN-MAIS -SALAT

Dieser Erbsen-Mais-Salat ist schnell zubereitet und eine perfekte Vorspeise. Das Gericht wurde von ProVeg-Schulungskoch Stefan Brandel und Ökotrophologin Edith Gätjen für die Schulverpflegung entwickelt.



Für 10 Kinderportionen:

Arbeitszeit: 15 Minuten

Allergene: Gluten

400	g	TK-Erbsen
400	g	TK-Mais
100	ml	Hafersahne
15	ml	Zitronensaft
20	ml	Rapsöl
10	g	Senf
		Salz, nach Belieben
		Pfeffer, nach Belieben
		Estragon, nach Belieben
1	Prise	Zucker

1. Die Erbsen und den Mais dämpfen bis sie gar sind und abkühlen lassen.
2. Die Hafersahne mit dem Zitronensaft, dem Rapsöl sowie dem Senf verrühren und mit den Gewürzen und dem Zucker abschmecken.
3. Das Dressing mit den Erbsen und dem Mais vermengen. Guten Appetit!

Rezepthinweise:

Der Erbsen-Mais-Salat schmeckt besonders gut als Vorspeise zu den **Tortellini mit Nusspesto**.

Energie	Kohlenhydrate	Protein	Fett	Ballaststoffe	Vitamin E
110 kcal	16,7 g	4,4 g	3,6 g	3,5 g	0,4 mg
Vitamin B1	Vitamin B9	Vitamin C	Calcium	Magnesium	Eisen
0,2 mg	65 µg	11,4 mg	15,0 mg	28,0 mg	0,9 mg

*Nährwertangaben pro Portion