

Sommerlicher Schichtsalat

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 25 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

100 g Crème Fraîche
2 EL Senföl
2 EL Essigcreme Mango oder Orange
1 Prise Pfeffer
¼ TL Salz
1 rote Zwiebel
1 rote Paprika
100 g Kichererbsen aus dem Glas
6 Sellerie
50 g Mais aus dem Glas
30 g Sonnenblumenkerne
6 Radieschen
¼ Gurke
100 g Tomaten
etwas Blattsalat



Zubereitung

Eine Dressingcreme aus Crème Fraîche, Senföl, Essigcreme, Salz und Pfeffer anmischen und diese auf dem Boden von zwei leeren Bügelgläsern verteilen. Paprika waschen und fein würfeln, Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Kichererbsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Mais ebenfalls abtropfen lassen. Sellerie, Gurke, Radieschen und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Zutaten nach Belieben in die Bügelgläser schichten. Vor dem Verzehr schütteln, damit sich das Dressing gut verteilt.