

Gegarte Salate

➤ werden mit einer heißen Marinade angemacht

Kartoffelsalat **

Menge, Zutaten	Zubereitung
500 g Kartoffeln	Im DT garen, ca. 15 Min. (Wartezeit !, Du kannst inzwischen etwas anderes arbeiten) anschließend pellen und in Scheiben schneiden
Marinade: 1 Zwiebel 1/8 l Wasser 1 TL Brühenpulver 4 EL Essig ½ TL Zucker 3 EL Öl	erhitzen und die Kartoffeln damit marinieren
1 Zweig Petersilie gehackt	untermischen

Salat von gegarten Karotten *1/2

500 g Karotten	Schälen, im Ganzen garen: Topf, wenig Wasser, Salz GZ ca. 10 Min.
Marinade: 1 Zwiebel 1/8 l Wasser 1 TL Brühenpulver 4 EL Essig ½ TL Zucker 3 EL Öl 1 EL Petersilie	erhitzen

Brokkolisalat *

500 g TK Brokkoli	ca. 5 Min. in wenig Salzwasser garen, marinieren
Marinade: 1 Zwiebel 1/8 l Wasser 1 TL Brühenpulver 4 EL Essig ½ TL Zucker 3 EL Öl	erhitzen
½ TL Thymian oder Bohnenkraut	zur Marinade geben

Salat von gegarten grünen Bohnen *

500 g TK Bohnen	ca. 5 Min. in wenig Salzwasser garen, marinieren
Marinade: 1 Zwiebel 1/8 l Wasser 1 TL Brühenpulver 4 EL Essig ½ TL Zucker 3 EL Öl ½ TL Thymian oder Bohnenkraut	erhitzen

Blumenkohlsalat *1/2

1 Kopf Blumenkohl	Blumenkohlröschen ca. 10 Minuten in wenig Salzwasser garen, marinieren
Marinade: 1 Zwiebel 1/8 l Wasser 1 TL Brühenpulver 4 EL Essig ½ TL Zucker 3 EL Öl ½ TL Curry	erhitzen Gemüse marinieren, durchziehen lassen
Etwas Petersilie	garnieren

Reissalat **

Nudelsalat **