

Saison-Salat (Grundrezept)

Für 4 Portionen

Zutaten

- **Ca. 200 g Salat der Saison**
 - Feldsalat oder Chicorée (Winter, Frühling)
 - Rucola (Frühling, Sommer)
 - Eisbergsalat oder Kopfsalat (Sommer, Herbst)
- **Ca. 300 g Gemüse und Obst der Saison**
 - Gemüse (roh), z. B. Gurke, Tomaten, Radieschen, Paprika, Champignons
 - Obst (roh), z. B. Apfel, Birne, Zitrusfrucht oder Trauben
 - Gemüse (geröstet), z. B. Kürbis, Brokkoli, Rosenkohl
- **Ca. 100 g Sättigungsquelle**
 - z. B. Linsen, Couscous, Dinkel, Kichererbsen
- **Ca. 50 g Crunch**
 - z. B. Kürbiskerne (geröstet) oder Croûtons
- **Ca. 4 EL Salatdressing**

Zubereitung

1. Mit diesem Salatbaukasten stellst du dir ganz einfach einen leckeren und bunten Saison-Salat zusammen. Alle Zutaten sind variabel – du kannst nutzen, was der Saison entspricht oder noch in deinem Kühlschrank ist.
2. Die Grundlage bilden Salatblätter sowie rohes Gemüse der Saison, ergänzt um frisches Obst und geröstetes Gemüse, z. B. Kartoffeln oder Kürbis aus dem Ofen.
3. Damit du richtig satt wirst, füge eine Proteinquelle hinzu, z. B. Hülsenfrüchte oder Vollkorngetreide (aus der Dose oder vorgekocht).
4. Nüsse und Samen liefern gesunde Fette und Energie.
5. Den Saison-Salat schmeckst du mit einem leckeren Salatdressing ab (siehe Rezept „Salatdressing (Grundrezept)“ auf unserer Webseite).