



Bunter Sommer- zauber-Salat



Zutaten für 10 Kinderportionen

- je 10 Radieschen und Kirschtomaten
- 1 Gurke
- 1 Hand voll Erdbeeren
- 1 Glas Kichererbsen
- 1 TL Olivenöl
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Honig
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- 2 große Hände voll Feldsalat
- je 1 große Hand voll Blüten
(z. B. Gänseblümchen, Kapuzinerkresse)



- 
- 1 Radieschen und Gurken waschen sowie in feine Scheiben oder Stifte schneiden. Tomaten und Erdbeeren halbieren bzw. vierteln, je nach Größe.
 - 2 Kichererbsen abtropfen lassen, mit Olivenöl vermengen und bei 180° C für 15–20 Minuten im Ofen rösten bis sie goldbraun und knusprig sind. Für das Dressing Rapsöl, Honig, Zitronensaft und Salz in einem Glas kräftig schütteln bis eine homogene Mischung entsteht.
 - 3 Feldsalat waschen, trockenschleudern und in eine große Schüssel geben. Gemüse, Früchte und essbare Blüten darauf anrichten, mit dem Dressing beträufeln und vorsichtig unterheben. Mit den gerösteten Kichererbsen und einigen Blüten als Topping servieren.
Hinweis: Die gerösteten Kichererbsen für die Krippenkinder aufgrund der Verschluckungsgefahr weglassen.

- ❶ Kressesamen auf feuchtes Küchenpapier streuen, hell stellen und gleichmäßig feucht halten. Nach 5–7 Tagen ernten und frisch über den Salat geben.
- ↻ Variante: Dressing aus Joghurt, Honig und etwas Zitrone anrühren und Trauben statt Erdbeeren untermischen.



vernetzungsstelle-sachsen.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR
SOZIALES, GESUNDHEIT UND
GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT

