

Rezept aus der Sendung "Tim Mälzer kocht"

samstags, 15.30 Uhr im Ersten



Salat mit Honig-Vinaigrette

(Sendung 27.02.2010)

Zutaten

- 1 Kopf grüner Blattsalat (z. B. Kopfsalat, Eichblattsalat, Frisée)
 - 2 Möhren
 - 4 El Sesamsaat
 - 6 El Rotweinessig
 - 5 El Honig
 - Salz
 - 12 El Öl
-

Zubereitung

1. Salat putzen, waschen und trockenschleudern. In grobe Stücke zupfen. Möhren schälen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie anfangen zu springen.
2. Essig, Honig und 1 Prise Salz verrühren. Öl kräftig unterrühren. Die Vinaigrette mit Salat und Möhren mischen, mit Sesam bestreuen und servieren.

Für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten