

Orientalischer Eisberg-Rucola-Salat

Für 6 Portionen

1 kleiner Kopf Eisbergsalat	1 Bund Rucola	200 g Champignons
1 Bio-Salatgurke	4 Strauchtomaten	2 rote Zwiebeln
1 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen	4 Essiggurken	1 Bund Dill
1 Bund glatte Petersilie	1 Prise Pul Biber (türk. Gewürz)	75 ml Olivenöl
3 EL Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

Vom Salat die äußeren Blätter entfernen, den Kopf vierteln und in mundgerechte Streifen schneiden. Die Streifen waschen und trocken schleudern. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Grobe Stiele entfernen und große Blätter leicht zupfen. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Scheiben oder Würfel schneiden. Die Salatgurke gründlich waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Die Hälften in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und ohne Stielansatz würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in feine Ringe, den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Die Essiggurken abtropfen lassen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Dill und Petersilie waschen und trocken schütteln. Den Dill fein schneiden, die Petersilienblätter abzupfen.

Salate und Gemüse in einer großen Schüssel mischen und mit Pul Biber (Vorsicht, scharf!) würzen. Dill und Petersilie unterheben. Öl und Essig verquirlen und den Salat damit marinieren. Alles sorgfältig mischen, dann mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat auf Teller verteilen und servieren. Dazu passt ein Stück geröstetes Fladenbrot.

Frank Rosin am 15. Januar 2018