



Insalata mista con germogli

Ein gemischter Salat, der vitaminreich ist und auch noch super schmeckt. Milder Blattsalat kombiniert mit pfeffrig-säuerlicher Kresse. Dazu sanfter Käse und saftiger Schinken. Croutons als Gegenpart mit Knusprigkeit. Und dabei so einfach: Wieder ein Rezept für „FoodLady Spezial. Einfach gut“.

Die Salatblätter verlesen, waschen, trocken schleudern. Blätter mit Sprossen und/oder Kresse locker vermischen. Tomaten vierteln, Eier halbieren und vierteln (je nach Größe). Salatblätter in tiefe Teller setzen, dabei



leicht auftürmen. Schinken und Käsestreifen darüber verteilen. Mit Dressing beträufeln. Brotwürfel darüber streuen. Salat mit gerösteter Sesamseed oder Schwarzkümmel bestreuen.

Tipp: Da wir uns in Italien bewegen, passen natürlich bestens geröstete Pinienkerne. Auch einige Oliven (z. B. Taggiasca) sind der Kombi zuträglich.

Zutaten

Für 2 Portionen

Menge	Zutat
	Die Salatzutaten
2 Hand voll	Blattsalat (z. B. Frisée oder Salatherzen)
1 Hand voll	Kirschtomaten
4	Wachteleier (wachsweich; ersatzweise Hühnereier, Klasse S)
1 Hand voll	Sprossen (z. B. Kresse- oder Radieschen-Sprossen)
4	nicht zu dünne Goudascheiben (in Streifen)
4	Scheiben italienischer Kochschinken (in Streifen)
2 EL	Kapern
Einige	Kapernäpfel (zur Deko)
Zwei Hand voll	Croûtons (gut gebräunt)
	Das Dressing
4 EL	mildes Olivenöl
2 EL	fruchtiger Weißweinessig
2 EL	Kapernwasser
Einige Spritzer	heller Balsamico
2 EL	Mayonnaise (bester Qualität)
1	junge Knoblauchzehe (fein gerieben)
1 geh. TL	Dijonsenf
Einige Spritzer	Blütenhonig
	Salz, Pfeffer