

Feldsalat mit Croutons

Wie wär's mal wieder mit einem frischen Salat. Der Feldsalat ist allerdings ein typischer Wintersalat. Was in wärmeren Jahreszeiten angeboten wird, kannst du getrost vergessen. Feldsalat ist enorm reich an Vitaminen und Spurenelementen, also gesund – aber auch durch seinen nussigen Geschmack echt lecker.

Leider ist Feldsalat im Handel fast nur noch in den breitblättrigen Sorten erhältlich. Willst du die schönen kleinen und viel besser schmeckenden Feldsalatrosen haben, musst du den Salat wohl selbst ziehen. Eine gute Sorte heißt "Dunkelgrüner Vollherziger".

Und Wildkräuter sind auf jeden Fall eine leckere und gesunde Ergänzung für deinen Salat.

Für 2 Portionen brauchst du:

- 80 g Feldsalat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Scheibe Vollkorntoast
- 1 EL Olivenöl
- Eine **Orangensenf-Vinaigrette**



Und so machst du es:

- Toastbrot in Würfel schneiden.
- 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Brotwürfel darin unter ständigem Wenden leicht bräunen.
- Brotwürfel (Croutons) abkühlen lassen.
- Feldsalat putzen, waschen (dabei möglichst nicht drücken) und gut abtropfen.
- Lauchzwiebel putzen, waschen und in millimeterdünne Ringe schneiden.
- Salat auf Tellern anrichten, Lauchzwiebeln darüber streuen, Vinaigrette darüberträufeln.
- Zum Schluss die Croutons darüber geben.