

TischleinDeckDich

Schichtsalat

im Glas

Zutaten (für 3 Portionen):

- 40 g TischleinDeckDich
- 125 ml Gemüsebrühe
- 6 – 8 Dinkelbrötchen oder Ciabatta
- 250 g Lachsfilet, frisch oder tiefgekühlt
- 1 Ei (Größe M)
- 5 EL Haferflocken
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- Dill nach Geschmack
- Salz, Pfeffer
- Ghee oder Bratöl zum Braten



Für das Dressing:

- 1 Becher Frühlingsquark, ca. 200 g
- 2 EL Leinöl
- 3 EL Wasser
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

TischleinDeckDich mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen und 5 Min. zugedeckt quellen lassen. Dann mit dem Toskana-Gewürz abschmecken. Den Eisbergsalat, den Apfel und die Paprika waschen und klein schneiden. Den Mais und die Kichererbsen abgießen.

Für das Dressing den Schnittlauch waschen, klein schneiden und mit den übrigen Zutaten vermischen. Dann nacheinander die Kichererbsen, den Apfel, die Paprika, den Salat, das TischleinDeckDich, Mais, Käse und die Soße in eine Schüssel oder in verschließbare Gläser schichten und kurz vor dem Essen vermengen/schütteln.

Weitere Rezepte gibt es unter www.p-jentschura.com.

Jetzt P. Jentschura-Fan bei Facebook werden und von vielen Vorteilen und Aktionen profitieren:
www.facebook.com/jentschuraINT