

Bunter Salat mit Cocktail-Dressing



Menge	Zutaten	Zubereitung
nach Belieben: (oder Angebot im Garten, Kühlschrank und Geschäft)		
	Kopfsalat, Eissalat, Feldsalat, Chicorée, Rucola, Gurke, Radieschen, Tomate, Paprika etc.	Salate, waschen, evtl. schälen, in mundgerechte Stücke zupfen oder klein schneiden. Alles in eine Schüssel geben und vermischen!
Cocktaildressing:		
1 Becher	Crème Fraîche oder Schmand, oder Joghurt Natur (=fettarme Variante)	Zutaten verrühren. (Dieses Rezept verzichtet bewusst auf Mayonnaise!)
½ Becher	Sahne	
2 EL	Tomatenketchup	
1	Knoblauchzehe	schälen, pressen zugeben
½ TL	Salz,	würzen, gut abschmecken
Je eine Prise	Pfeffer, Zucker	
1 EL	Zitronensaft, frisch	Soße verfeinern, gut abschmecken und kurz vor dem Essen über den Salat geben, mit den frischen Kräutern garnieren!
4 Tropfen	Worcestersauce (geht auch ohne)	
2 EL	Gartenkräuter, geschnitten	