

Frischkost Rot-Gelb-Grün

Folgende Arbeitsmittel brauchst Du:

1 Schneidebrett, 1 Tomatenmesser, 1 Küchenmesser, 1 Eßlöffel, 1 Teelöffel, 1 Schneebesen,
1 Dosenöffner, 1 Gurkenhobel, 1 kleines Sieb, 1 kleine Schüssel, 1 Salatschüssel, 1 Salatbesteck

Du brauchst Zutaten: – und so machst Du es:

für den Salat:

1 Dose Maiskörner
(Abtropfgewicht 270 g)

öffnen und Mais auf dem Sieb abtropfen lassen.

4 Tomaten

waschen, mit dem Tomatenmesser den Stielansatz heraus-schneiden und die Tomaten in Würfel schneiden.

1 Salatgurke

waschen und auf dem Gurkenhobel hobeln.

1 Zwiebel

schälen und in feine Würfel schneiden.

Alle Zutaten in die Salatschüssel geben.

für die Marinade:

2 EL Obstessig

1/2 TL Salz

1/4 TL Pfeffer

2 TL Honig

2 EL Wasser

2 EL Öl

1 EL gehackte Kräuter
(Tiefkühlware)

in die kleine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glatt-rühren.

Die Marinade abschmecken und mit den Frischkostzutaten mi-schen.

Nochmals abschmecken und sofort servieren.