

Winter**Feldsalat**

Elemente

Zutaten:

F	Feldsalat
	Marinade:
H	Balsamico Essig
F	Paprika, mild
E	Sonnenblumenöl
E	Leinöl oder Hanföl
E	Agavendicksaft
M	Senf
W	Salz
H	etwas Zitronensaft
E	Sonnenblumenkerne
E	Kürbiskerne
E	Sesam

Zubereitung:

1. Feldsalat waschen, putzen und trocknen (Salatschleuder). Die Kerne bei schwacher Hitze in einer Pfanne rösten.
2. Die Zutaten für die Marinade nach und nach vermengen und zum Schluss den Feldsalat unterheben. Mit den Kernen bestreut servieren.

Legende: F=Feuer, E=Erde, M=Metall, W=Wasser, H=Holz

Geschmack pur gibt es nur von Mutter Natur.
Darum verwende ich nur Zutaten aus ökologischem Landbau.