

Bunter Salat

Ein frischer Salat mit Mais und Paprika für den Sommer

etwa 4 Portionen



etwas Übung erforderlich

bis 20 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

3 EL kernige Haferflocken
Backpapier
345 g Mais (Abtropfgew.)
½ Kopf Eisbergsalat
½ Salatgurke
125 g rote Paprikaschoten

Salatsoße:

1 Be. Dr. Oetker Crème légère
75 ml Milch
2 EL Zitronensaft
1 Pr. Zucker
2 EL gehackte Kräuter, z. B.
Petersilie, Schnittlauch, Kerbel
Salz
frisch gemahlener weißer Pfeffer
Paprikapulver edelsüß

1 Zubereiten:

Haferflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller erkalten lassen.

2 Mais auf einem Sieb abtropfen lassen. Salat waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Paprikaschoten putzen und in kleine Stückchen schneiden. Gurke waschen oder schälen und in Scheiben schneiden.

3 Salatsoße:

Crème légère mit Milch, Zitronensaft, Zucker und gehackten Kräutern verrühren, dann mit Salz, Pfeffer und Paprika würzig abschmecken.

4 Salatstreifen, Paprikastückchen, Gurkenscheiben und Mais in einer großen Schüssel vermengen oder auf einer Salatplatte anrichten. Den Salat mit der Soße besprenkeln und mit den Haferflocken bestreuen.