

# Bunter Salat

Ein bunter Salat mit Mais und Paprika für den Sommer - Schnell und einfach einen bunten Salat machen.

etwa 4 Portionen



etwas Übung erforderlich

bis 20 Minuten



## Zutaten:

### Zutaten:

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

### Salatdressing:

150 g 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

## Wie mache ich einen bunten Salat?:

### 1 Haferflocken rösten:

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

### 2 Salat-Gemüse vorbereiten:

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 Salatdressing zubereiten:

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.