


Mixsalat mit krossem Speck

Gemischter Salat, Speck und ein feines Dressing.

etwa 4 Portionen

 gelingt leicht

 bis 40 Minuten



Zutaten:

Salat:

1 EL Speiseöl
80 g Bacon (Frühstücksspeck)
Salz
etwa 200 g gemischter Salat, z.
B. Feldsalat, Rucola
255 g Kidneybohnen
(Abtropfgew.)

Dressing:

100 ml Möhrensaft
125 g Dr. Oetker Crème légère
Gartenkräuter
2 EL Apfelessig
Salz
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
3 TL flüssiger Honig
frisch gemahlener Pfeffer

1 Vorbereiten:

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Baconscheiben darin knusprig braten. Bacon erkalten lassen, dann zerkleinern. Salat waschen und abtropfen lassen. Kidneybohnen auf einem Sieb abtropfen lassen.

2 Dressing zubereiten:

Alle Zutaten in einen Rührbecher geben, gut verrühren und abschmecken.

3 Zubereiten:

Salatmischung mit den Bohnen und dem Dressing vermischen und mit dem Speck bestreuen.

Tipps aus der Versuchsküche

- Sie können den Salat noch zusätzlich mit 15 g feinen Sprossen, z. B. Alfalfa bestreuen.