

Hier und heute



Green Goddess Salad

Frisch, grün und vollgepackt mit Vitaminen – dieser Green Goddess Salad mit cremigem Dressing von Isabell Heßmann ist der perfekte gesunde Genuss.

Rezept

Green Goddess Salad

von Isabell Heßmann, für 4 Portionen

Zutaten

für den Salat

- 1 kleiner Spitzkohl
- 1 Gurke
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Schnittlauch

für das Dressing

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 150 g junger Spinat
- 1 Bund Basilikum
- Saft von 1 Limette
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Reisessig
- 60 g Hefeflocken
- Salz
- 4–5 EL Wasser

Zubereitung

Für den Salat alle Zutaten waschen, abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer großen Schüssel vermengen.

Für das Dressing Knoblauch und Schalotte schälen. Spinat und Basilikum waschen und trocken schütteln. Alle Zutaten für das Dressing in den Standmixer oder die Küchenmaschine geben und glatt pürieren. Falls das Dressing zu fest wird, noch etwas Wasser ergänzen. Dressing über den Salat geben, durchmischen und servieren.