Salas Firs Salas Picknick

Beim Ausflug Salat mitzunehmen ist schwierig: Er wird leicht matschig, und ohne Teller kann man ihn auf der Picknickdecke schlecht essen. Nimm ihn doch gleich im Glas mit! Zu Hause schichtest du die Zutaten aufeinander, das Dressing packst du getrennt ein und kippst es erst vor dem Essen ins Glas. Einmal durchschütteln, fertig! Guten Appetit!



Die berühmte Köchin Sarah Wiener denkt sich Rezepte aus, die jeder ganz leicht nachmachen kann.

Du brauchst:

(für 4 Portionen)

- 4 große Marmeladengläser mit Deckel (für je 500 ml) /
- 1 kleines Marmeladenglas mit Deckel (für 100 ml)
- 250 g Couscous
- ½ TL Salz
- 1 EL Butter
- 3 Eier
- 2 große Tomaten
- ½ Gurke
- ½ Bund Radieschen
- 2 Möhren
- 1 Handvoll Rucola
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL Kürbiskerne
- 4 EL Zitronensaft
- 5 EL Apfelsaft
- 1 TL mittelscharfen Senf
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Und so geht's:

- **1.** Wasch die **Gläser** und **Deckel** heiß aus, und trockne sie gut ab.
- 2. Füll den Couscous in eine Schüssel. Erhitze 375 ml Wasser im Wasserkocher, und gieß es über den Couscous. Gib ½ TL Salz dazu, rühr alles um, und lass den Couscous 6 Minuten lang quellen. Misch danach die Butter hinein.
- **3.** Koch nun die **Eier.** Füll dafür 1 l Wasser in einen kleinen Topf, bring es zum Kochen, und lass die Eier mit einem Löffel vorsichtig hineingleiten. Lass sie 8 Minuten lang kochen, hol sie mit einem Löffel wieder raus, und schreck sie mit kaltem Wasser ab.
- 4. Wasch Tomaten, Gurke, Radieschen, Möhren und Rucola.
- **5.** Schneid die Tomaten in Würfel und die Radieschen in Scheiben. Halbier die Gurke längs, und schneid sie in dünne Halbmonde. Raspel die Möhren. Rupf den Salat in 2 cm lange Stücke.
- 6. Pell die Eier, und schneid sie in Scheiben.
- 7. Erhitz nun 1 TL Sonnenblumenöl in einer Pfanne, und röste darin auf kleiner Stufe für etwa 3 Minuten die Sonnenblumen- und die Kürbiskerne. Lass sie abkühlen.
- **8.** Verteil jetzt alles auf die 4 großen Gläser: erst den Couscous, darauf die Tomatenstücke, Gurkenmonde, Radieschenscheiben, Möhrenraspel, Eier, Kerne und den Rucola. Lass oben etwas Platz. Verschließ die Gläser mit den Deckeln.
- **9.** Füll den **Zitronensaft**, den **Apfelsaft**, den **Senf**, das restliche **Sonnenblumenöl** und je eine Prise **Salz** und **Pfeffer** ins kleine Glas. Verschließ es, und schüttel es 1 Minute lang.
- **10.**Gieß zum Servieren das Dressing in die Gläser. Schraub den Deckel drauf, und schüttel den Salat gut durch. Jetzt kannst du ihn essen!



Entdeck, was in dir steckt!



Die Welt steckt voller Rätsel und Geheimnisse. ZEIT LEO gibt Antworten und nimmt dich mit auf Entdeckungsreisen.

Wer keine Ausgabe von ZEIT LEO mehr verpassen will, kann das Magazin jetzt auch zusammen mit den Eltern bestellen. Dann kommt jede Ausgabe pünktlich nach Hause. Und ein Geschenk gibt's gratis dazu!



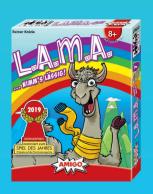
Schwarzer Peter

Das Spiel befindet sich in einer praktischen Metalldose. Zusätzlich aufgepeppt wird der Klassiker durch die schönen Illustrationen.



Buch »365 Experimente für ieden Tag«

Ein unterhaltsames Sachund Machbuch für kleine und große Forscher.



Kartenspiel »LAMA«

Nominiert als »Spiel des Jahres 2019«! Ein leicht gelernter und schneller Spaß für die ganze Familie.

Jetzt bestellen: www.zeit.de/leo-post 040/42237070*

