

Rezept

Grüner Salat mit Tomaten

1 Kopf grüner Bio-Salat (siehe Blick in die Küche)	Die äußeren welken Blätter entfernen. Die Salatblätter vom Strunk abbrechen, waschen und trocknen. Zum Trocknen entweder eine Salatschleuder benutzen (vgl. Fotos „ Blick in die Küche “) oder die gewaschenen Salatblätter per Hand über der Spüle ausschlagen.
Den geputzten Salat in schmale Streifen schneiden oder in kleine Stücke zupfen, dann in eine Schüssel.	
1 rote Zwiebel	In Streifen schneiden (siehe hier) und dann zum Salat geben
1 Bund glatte Petersilie	Von den Stielen abzupfen und mit dem chinesischen Küchenbeilchen fein hacken, d.h. wiegen, oder mit dem Messer schneiden. Dann zum Salat geben.
Frische Minzeblätter. Entweder von 2-3 Stielen üblicher Minze oder ca.6 große Blätter Apfelminze (siehe Blick in die Küche). Oder alternativ: 3 Prisen getrocknete Minze (z.B. vom Pfefferminztee).	Mit einem scharfen Messer (Barbara benutzt ihr Windmühlmesser zum klein schneiden bzw. ihr chinesisches Hackebeilchen). Dann dazu geben.
1 gestr. Teel. Oregano (siehe Blick in die Küche).	dazu geben
3-5 Tomaten (je nach Größe)	Würfeln und dazu geben
1 EL Zitronensaft 2 EL Rotweinessig (oder ein anderer kräftiger Essig, also z.B. kein Kräuternessig) 4 EL Olivenöl (bestes) Salz, Pfeffer	Dazu geben. Siehe jedoch unten „Wichtige Anmerkung“. Alles vorsichtig umrühren und noch mal abschmecken.

Wichtige Anmerkung:

Salatblätter, Zwiebeln und Kräuter können schon vorher vorbereitet werden. Den Rest erst direkt vor dem Servieren dazu geben, weil die mit Essig, Öl, Salz, Zitronensaft angemachten Salatblätter schnell zusammenfallen und welk werden.