

# Feldsalat mit Sonnenblumenkernen



Rezept für 4 Portionen  
Dauer: ca. 15 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Salz und Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Essig	Etwas / nach Bedarf
Pflanzenöl	Etwas / nach Bedarf
Karotten / Möhren	2 Stk.
Sonnenblumenkerne / Sonnenblumenkörner	Etwas / nach Bedarf
Knoblauchöl	1 TL (Teelöffel)
Feldsalat / Vogerlsalat	1 Pkg.

## Zubereitung:

Den Feldsalat waschen und putzen, abtropfen lassen, in eine Schüssel geben, Karotten schälen in sehr feine Streifen hobeln, zum Feldsalat in die Schüssel geben, Essig, Öl, SZ und PF zugeben und alles gut vermengen,

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne leicht anrösten, über den Salat streuen und servieren!

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-687-Feldsalat-mit-Sonnenblumenkernen.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)