

## Schichtsalat im Glas

Für 4 Gläser (320-350 ml)

---

### Zutaten

#### Für den Salat:

300 g	Gemüse (z.B. Möhren, Gurke, Radieschen, Mais, Paprika)
120 g	gekochte Nudeln (Vollkorn)
80 g	geröstete Nüsse und Kerne (z.B. Cashewkerne, Sonnenblumenkerne, Erdnüsse)
40 g	Blattsalat

#### Für das Dressing:

3 EL	Essig oder Saft (z.B. Orangensaft)
4 EL	Öl (z.B. Olivenöl)
1 TL	Senf
1 TL	Honig
	Salz und Pfeffer

### So wird's gemacht:

1. Das Gemüse waschen und unschöne Stellen entfernen. Ungenießbare Teile (z.B. Strunk) entfernen. Das Gemüse dann in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Nüsse und Kerne in einer Pfanne bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren anrösten, bis sie goldbraun sind.
3. Den Blattsalat waschen und anschließend trocknen.
4. Die gekochten Nudeln auf vier Schraubgläser aufteilen.
5. Das geschnittene Gemüse auf den Nudeln verteilen und mit den gerösteten Kernen und ein wenig Blattsalat garnieren.
6. Für das Dressing den Saft, Öl, Senf und Honig in ein verschraubbares Glas füllen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Glas verschließen und kräftig schütteln, bis sich alle Zutaten zu einer Sauce verbinden.
7. Das Dressing über den Salat gießen.

Guten Appetit!