



Bunte Salat Schüssel für die ganze Familie

500 g Endiviensalat, geschnitten
2 Roma Tomaten
1/2 Salatgurke
50 g Mais
1 Karotte, in Streifen
100g Champignons in Scheiben
1 Paprika rot, in Streifen
1/2 Mango, in Streifen
1 Apfel, in Streifen
2 Kugeln Büffelmozzarella, in Scheiben
100 g gekochter Wacholderschinken,
in Streifen

Vinaigrette:
2TL Dijon Senf mit Honig
100 g Sauerrahm
50 ml Sahne
100 ml Oliven - Basilikum öl
100 ml Brühe
50 ml Aceto Balsamico
30 ml Aceto Balsamico bianco
Steinsalz,
Pfeffer,
frische Kräuter

4 Scheiben Bauernbrot in Würfeln zum Rösten

Aus den Zutaten die Vinaigrette zubereiten. Mozzarella am Boden der Schüssel auslegen und den angemachten Salat darauf geben. Das Brot in der Pfanne goldbraun rösten und ganz zuletzt oben auf den fertigen Salat geben.



Ein Rezept von
Anne Rausch –
Die Familienwerkstatt



Alte Werte neu entdecken

Essen ist viel mehr als nur satt zu sein. Durch die Nahrung erhält unser Körper die Energie um die täglichen Anforderungen zu bestehen. Umso wichtiger ist es auch hier auf Nachhaltigkeit zu achten.

Noch dazu müssen wir wieder lernen an einen Tisch zu kommen und die Art des Essens zu gestalten.

Lecker gekocht und dann gemütlich und ohne Zeitdruck, alle zusammen, an einen schön gedeckten Tisch. Da entsteht Gespräch, Freude, Lachen, Diskussion und manchmal auch Konflikt.

Eben alles was es so in einer Familie gibt.

Die Familienwerkstatt hält Elternabende und Kochkurse in Schulen und Kitas mit dem Ziel, zu inspirieren, zu motivieren und alltägliche Dinge wieder mit Spaß zu genießen. Wir wollen zeigen wie wichtig es ist eine Tischkultur zu leben, und wie viel Freude

man an gemeinsamem kochen haben kann. Wir wollen Eltern und Kinder wieder an fast vergessene Lebensmittel heranführen und aufzeigen welche simplen Alternativen es zu Fertigprodukten gibt.

Holen Sie sich viel Tipps und Kniffs für die tägliche Familienküche.

Einfach, lecker, selbstgemacht ist die Devise.
Viel Spaß beim Nachkochen wünscht Ihnen

Anne Rausch
Die Familienwerkstatt

Anne Rausch - Die Familienwerkstatt

Tel.: 0162/2584572

www.die-familien-werkstatt.de
diefamilienwerkstatt@gmx.de

 **Strom**

 **Gas**

 **Energielösungen**



► www.naturenergie.de


NaturEnergie
von Energiedienst