



# Lunch to go: schneller Salat im Glas

Vorbereiten

**15**

Minuten

Zubereiten

**10**

Minuten

Niveau

**Einfach**



## Zutaten

### Das Dressing

2 EL Tomatenmark  
Kräuter nach Belieben  
etwas Honig  
Saft von 1/4 Zitrone  
etwas Chili  
Wasser  
Salz, Pfeffer

Alles gut miteinander vermengen,  
abschmecken und eine Menge von ca.  
3-4 EL in den Boden des Glases geben.

### Der Salat

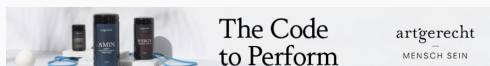
1 Möhre, geraspelt  
50g Salatgurke in feinen Scheiben  
50g Kidneybohnen (mit Kichererbsen  
schmeckt es auch toll, ich hatte  
allerdings noch Kidneybohnen übrig)  
4 große Champignons in feinen Scheiben  
1/2 rote Zwiebel in feinen Ringen  
4 Falafel-Bällchen (frisch oder vom  
Vortag), gehackt  
1 Handvoll Blattsalat  
1 Handvoll Spinat  
1 Handvoll frische Kräuter

## Zubereitung

Die Zwiebelringe zusammen mit den Champignons in einer Pfanne anbraten, bis die Champignons ihr Volumen deutlich verringert und eine goldbraune Farbe angenommen haben. Die Zutaten in der folgenden Reihenfolge ins Glas auf das Dressing schichten:

- Möhrenraspel
- Gurken
- Kidneybohnen
- Falafel
- Pilze und Zwiebel
- Blattsalat
- Spinat
- Kräuter

In der Mittagspause könnt ihr entweder das verschlossene Glas richtig gut durchschütteln, sodass die Zutaten sich gut vermengen. Alternativ einfach den Inhalt des Glases in eine Schüssel geben!



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf <https://artgerecht.com> und erhalte **10% Rabatt**.