

Lunch to go: schneller Salat im Glas

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
15	**10**	**Einfach**
Minuten	Minuten	★ ☆ ☆

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!



© 2026 TIME2TRI GmbH

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

© 2026 TIME2TRI GmbH