

## Feldsalat mit Tomaten und Blaubeeren

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
2 EL	Rapsöl, nativ
1-2 EL	Balsamicoessig, weiß
1 EL	Wasser
1 TL	Senf, mild
1 TL	Honig oder Fruchtaufstrich
	Kräutersalz
100 g	Cocktailtomaten
50 g	Feldsalat
50 g	Blaubeeren

### So wird's gemacht:

- Aus Öl, Essig, Wasser, Senf, Honig/ Fruchtaufstrich und Kräutersalz ein Dressing rühren.
- Tomaten vierteln und mit Feldsalat und Blaubeeren vermengen.
- Salat mit Dressing anmachen und servieren.

### Tipps zur Zubereitung:

- Sonnenblumen- oder Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten und als Topping zum Salat reichen.
- Anstelle des Feldsalates kann auch anderer Salat verwendet werden.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



verbraucherzentrale

Niedersachsen

### Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

[www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de](http://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de)  
E-Mail: [kitavernetzung@vzniedersachsen.de](mailto:kitavernetzung@vzniedersachsen.de)  
Tel.: 0531 618310-31