

Rezepte rund um gute Zutaten:
Hervorragende Produkte
herzustellen macht ebensoviel
Freude, wie hervorragende
Produkte zu verwenden.
Lassen Sie sich schmecken, was
viele kleine Ideen ohne großen
Kostenaufwand bereithalten!
www.alisseos-olivenoel.de

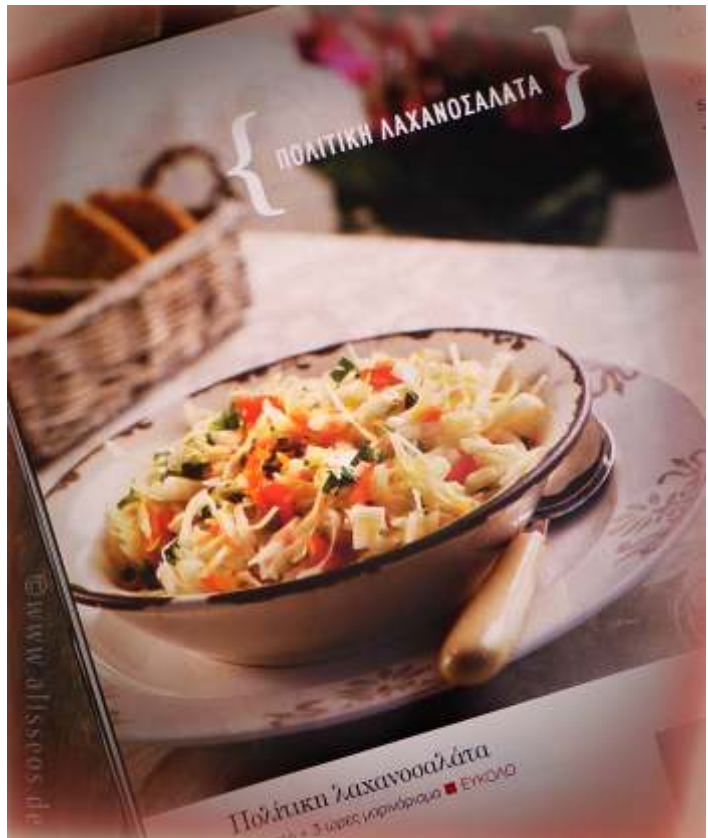
Alisseos

Extra Natives Olivenöl - und mehr



Salat nach Konstantinopel Art it

- 1/2 Kilo Weißkohl
- 3 Möhren
- 3-4 Selleriestangen
- 1 rote Paprika
- Fleur de Sel
- 1 bis 2 Zitronen
- 100 bis 150 ml Olivenöl extra nativ
- 3 Knoblauchzehen



Man schneidet (reibt)

- ein **halbes Kilo Weißkohl**, drei **Möhren** und 4-5 **Selleriestangen** in feine Streifen,
- drückt 3 **Knoblauchzehen** darüber aus und salzt den Salat mit **Fleur de Sel** relativ üppig.
- Dann schneidet man eine **rote Paprika**, sofern vorhanden, in kleine Stücke und gibt sie dazu.
- Der Saft einer ausgepressten **Zitrone** (lieber zwei Zitronen als eine kleine!) (oder aber eine Kaffetasse eines guten, **weißen Essigs**) wird jetzt kräftig untergerührt, so dass das Gemüse gut in der "Marinade" für - **mindestens drei Stunden** eingelegt ist.

Vor dem Servieren mindestens **100 ml eines richtig guten Olivenöles** dazugeben und alles noch einmal gründlich mischen.

Fertig! Unpolitisch! Lecker!
Und je nach Gusto durchaus veränderbar!