

# Italienischer gemischter Salat

## Insalata mista



### Zutaten für zwei Personen:

4-5 Blätter Eissalat  
2 Strauchtomaten  
3 Finger breit einer Salatgurke  
1/2 Karotte  
1/2 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 EL italienischer Weinessig  
2 EL bestes Olivenöl

1. Schüssel mit Knoblauchzehe ausreiben.

2. Karotte schälen, in dünne Scheiben schneiden.

3. Gurke schälen, längs vierteln und in mittlere Scheiben schneiden.

4. Blätter vom Eissalat abmachen, in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern.

5. Erst kurz vor dem Servieren Zutaten in Schüssel geben, dann pfeffern und salzen. Mit einem EL (reichlich) italienischen Weinessig und mit 2 EL Olivenöl beträufeln, gut durchmischen.

### Hinweise:

Original wie in der Pizzeria Ristorante Capri in La Spezia, Italien.

Wenn man den Salat bei Tisch anmacht, schmeckt er anders, als wenn man ihn durch eine Vinaigrette zieht.

Das Bild zeigt eine Variante mit (zusätzlich) roter Paprika, Zucchinischeiben statt Gurke und schwarzen Oliven.

### Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min, Beilagen, Salate, italienisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 11.06.2024