

## Amaranth Salat

300g Amaranth

etwas Salz

2 Bund Petersilien

1 Bund Münze

1 Zwiebel

1 Chicorée oder anderer Blattsalat

2 Esslöffel Essig

etwas Zitronensaft

4 Esslöffel Öl

Salatgurken

Tomaten

Amaranth im Verhältnis 1:2 mit Wasser in eine Pfanne geben und aufkochen, etwas Salz dazu geben. Die Pfanne mit Deckel geschlossen auf niederer Stufe 45 Minuten quellen lassen, abkühlen. Den Chicorée in schmale Streifen schneiden. Die Salatgurke und die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Alles zusammen vermischen. Die Petersilie und die Münze fein schneiden und in den Salat geben. Die Salatsauce mit Essig, Öl und wenig Zitronensaft dann etwas Salz und wenig Zucker gut mischen und in den Salat geben. Der Salat mit der Sauce noch etwas ziehen lassen.

[Internetseite der Familie Ryf](#)

[info@hanspeter-ryf.ch](mailto:info@hanspeter-ryf.ch)