

# Schichtsalat im Glas



Foto Credit: the fry family food co/unsplash.com

## Zutaten für etwa 2 Portionen

- 150 g Tiefkühl-Erbsen
- 200 g Mais | z.B. aus dem Glas als Konserve
- 300 g Blattsalat
- 1 rote größere Paprikaschote
- 6 bis 10 Falafel | Fertigprodukt oder nach unserem [veganen Falafel-Rezept](#)
- optional: Essbare Blüten und/ oder Kresse

## Dressing

Wir empfehlen dazu veganes Joghurdressing.

• *Du hast etwas nachgemacht?*



Zeig es uns auf Instagram mit  
@waf.foodies oder #waffood #wafvegan  
#wafveggie #wafkochen #wafbacken

## Hilfsmittel

- Küchenmesser
- Schneideunterlage
- Topf
- Wasser für die Tiefkühlerbsen
- Herdplatte
- größere hohes Glas oder Salatschale
- Sieb

Abkürzungen: g = Gramm

## Zubereitung

**1. Salat putzen und Paprika vorbereiten:** Dafür den Blattsalat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. Die Paprikaschote säubern, entkernen und in Ringe schneiden.

**2. Tiefkühlerbsen zubereiten:** Erbsen in einen Topf füllen, mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze in etwa 3 Minuten bissfest garen. **3. Mais vorbereiten:** Den Mais über ein Sieb mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

**4. Alle Zutaten in einem Glas schichten:** Mit dem Blattsalat beginnen. Danach folgen Mais, Erbsen, Paprikaringe und die Falafelbällchen. Das gewünschte Dressing dazu reichen und sofort servieren. Optional mit Kresse und essbaren Blüten toppen.

## Haltbarkeit

Den Schichtsalat getrennt von dem Dressing und den Falafeln im Kühlschrank aufbewahren. Der Salat hält so etwa 2 Tage.