

Gemüsesalat mit Knusperknödel

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Brokkoli
- » 250g Spargel (grün)
- » 3 Möhre(n)
- » 1 Kohlrabi
- » Salz & Pfeffer
- » 3 Pk. Salatkrönung
- » 8 EL Öl
- » 100g Magerquark
- » 100g Crème fraîche
- » 50g Kochschinken
- » 2 EL Schnittlauch
- » 6 Knödel (Semmel)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Spargel abbrausen, im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden, die Stangen schräg in ca. 5cm lange Stücke teilen. Möhren waschen, wie Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 5min garen. Das übrige Gemüse hinzufügen, 5min weitergaren. Abgießen und abtropfen lassen.

2. Salatkrönung mit 9EL Wasser und 6EL Öl verrühren, mit dem Gemüse mischen. Quark mit Crème fraîche und 2EL Wasser cremig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schinken in Würfel schneiden, mit den Schnittlauchröllchen unter die Masse heben.

3. Fertig zubereitete Knödel aus dem Kochbeutel nehmen und in je 4 Scheiben schneiden. In 2EL heißem Öl rundum knusprig braten. Alles auf Tellern anrichten und evtl. mit Schnittlauchhalmen garnieren.

Tipp: Salatkrönung französische Art von Knorr verwenden.

Nährwerte: ca. 650kcal pro Portion

angelegt am: 01.11.2005

Rezept-Nr: 1949

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke