Bunter Salat

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 100g Blattspinat
» 1 Bd. Rucola
» 2 Möhre(n)
» 1/2 Gurke(n)
» 1 rote Paprika
» 10 Cocktailtomaten
» 1 Bd. Dill
» 150g Joghurt (natur)
» 2EL Zitronensaft
» Salz & Pfeffer
» 200g Champignons
» 1EL Olivenöl
» 30g geh. Parmesan

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Spinat, Rucola verlesen, abbrausen, trockenschleudern. Übriges Gemüse waschen, Möhren putzen, schälen, in Streifen teilen. Gurke, Paprika putzen, in Scheiben bzw. in Streifen schneiden. Tomaten halbieren.

2. Dill abbrausen, trockenschütteln, die Fähnchen abzupfen und fein hacken. Mit Joghurt, Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Alle vorbereiteten Zutaten mischen, anrichten. Das Dressing darüber träufeln. Pilze abreiben, blättrig schneiden, im Öl anbraten, würzen. Wie den Parmesan über den Salat geben.

Nährwerte: 110kcal/E9g/F4g/KH9g pro Portion

angelegt am: 24.06.2003 Rezept-Nr: 407

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