Rucolasalat mit Joghurt-Dressing

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 400g Rucola
» 2 Möhre(n)
» 2 Zwiebel(n)
» 120g Camembert
» 4 Ei(er)
» 400g Joghurt (natur)
» Salz & Pfeffer
» 1 EL Zitronensaft
» 4 Scheiben Weißbrot

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Rucola abbrausen, putzen und trockenschleudern. Möhren waschen, putzen, schälen und in feine Streifen teilen.

2. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Camembert in dünne Scheiben teilen. Hartgekochte Eier pellen, in Scheiben schneiden und auf vier Tellern anrichten. Rucola, Möhrenstreifen, Zwiebelringe und Käsescheiben auf die Teller verteilen.

3. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren, auf den Salat geben. Dazu das geröstete Weißbrot reichen.

Nährwerte: 290kcal/E24g/F11g/KH22g pro Portion

angelegt am: 17.11.2003 Rezept-Nr: 713

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