

Fitness-Salat mit Kräuter-Vinaigrette

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 250g Möhre(n)
- » 300g Kohlrabi
- » 100g Champignons
- » 100g Feldsalat
- » 100g Eichblattsalat
- » 30g Sonnenblumenkerne
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 1/2 Bd. Dill
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Prise Zucker
- » 3 EL Weißwein-Essig
- » 4 EL Öl

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Möhren sowie Kohlrabi waschen, putzen und schälen. Das Gemüse in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons putzen, abreiben und ebenfalls in dünne Scheiben teilen.

2. Die Salate putzen, waschen und trockenschleudern. Den Eichblattsalat in mundgerechte Stücke zerpfücken.

3. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Petersilie und Dill abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Für die Vinaigrette Salz, Pfeffer und etwas Zucker mit Essig verrühren. Das Öl mit einem Schneebesen unterschlagen. Die Kräuter und Sonnenblumenkerne unterheben.

4. Eine Platte mit Feld- und Eichblattsalat auslegen. Champignons, Möhren und Kohlrabi darauf anrichten. Mit etwas Vinaigrette beträufeln. Die übrige Soße getrennt dazu reichen.

Dazu schmeckt knuspriges Baguette.

Nährwerte: 180kcal/E5g/F13g/KH8g pro Portion

angelegt am: 22.01.2004

Rezept-Nr: 834

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