

Kochen mit Klaus

Leicht & Lecker!

Blattsalat mit Joghurt-Limettendressing

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 1 Kopf Eichblatt/Lollo Salat-Mix mit Wurzel, 50 g Körner-Mix,
- 1 rote Zwiebel, Salz, Pfeffer, flüss. Süßstoff, 150 g Joghurt, ½ Gurke,
- 1 TL Senf, 2 EL TK ital. Kräuter, 5 TL Limettensaft, ½ rote Paprika,
- 150 g Kirschtomaten, 5 Radieschen, 1-2 EL Brunnenkresse

Zubereitung:

1. Gemüse putzen. Ein paar Ringe der Zwiebel abschneiden, den Rest fein würfeln. Zwiebelwürfel, Joghurt, Senf u. Kräuter vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft u. Süßstoff würzen. Körner-Mix in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten u. in das Dressing rühren. Mind. 1 Std. kühl marinieren lassen.



2. Paprika in kleine Würfel, Gurke u. Radieschen in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Salat in kleine Stücke schneiden, waschen u. trockenschütteln.



3. Alles in einer großen Schüssel mit dem Dressing gründlich vermischen. Salat mit den Zwiebelringen u. Kresse garnieren.



Tipp des Chaoten: Dazu Steinofen-Baguette reichen!



Erstellt von Klaus am 01.12.2018