

» Frühlingsalat Wie wirts gemacht?

Der Frühling bringt Farbe auf den Teller! Buntes Gemüse schmiegt sich an knackig grünen Salat und wird mit aromatischem Dressing und raffinierten Toppings verfeinert.

1. Den Salat schneiden, waschen und gut abtropfen lassen
2. Die Gurke hobeln und die Melone und die Zwiebel in kleine Stücke schneiden
3. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing bereiten
4. Mit Gurke und Melone mischen und den Eisbergsalat erst kurz vor Verzehr untermischen, damit er schön knackig bleibt
5. Als Variante kann ein Päckchen Schafskäse unter den Salat gemischt werden



Die Zutaten...

- » 1 Eisbergsalat
- » 1 kleine Zuckermelone
- » 1 Salatgurke
- » 1 Zwiebel
- » Etwas Walnussöl
- » Etwas Himbeeressig
- » 1 Teel. Senf
- » 1 Becher Creme fraiche
- » etwas Zitronen- oder Apfelsinensaft

 WWW.SCHMALLENBERGER-SAUERLAND.DE/GESUND

