



Bunter gemischter Salatteller



Nährwerte

ganzer Teller

315 kcal / 18,4g KH / 32g E / 10,4g F

Zutaten

Salat:

- 100g Kopfsalat
- 75g Paprika
- 90g Tomaten
- 2 Radieschen
- 50g Mais
- 45g Zwiebeln
- 2 Scheiben Hinter-Kochschinken
- 1 Stück Harzer Käse (1 Rolle)

Dressing/Vinaigrette:

- 1/2 TL mittelscharfer Senf
- etwas Öl
- Balsamico

Zubereitung

1. die Zutaten für den Salat klein schnippeln und nach Belieben anordnen
2. ich stapel es gerne der Reihe nach (wie ich es oben aufgelistet habe)
3. für das Vinaigrette: Öl, Balsamico und Senf mit dem Schneebesen verrühren und über den Salat gießen

Der Salat ist sehr sättigend. Der Schinken kann auch weggelassen werden. Aber ich kann nur schwer auf Fleisch verzichten. Da ist das eine gute fettarme Lösung.

Es gibt auch Kochschinken aus Geflügelfleisch. Das wäre noch besser als Fleisch vom Schwein.

Zubereitungszeit

20 Minuten

Koch-/Backzeit

0 Minuten