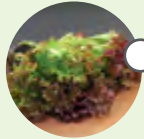


Blattsalat mit Tomate und Joghurtdressing



Zutaten für 4 Personen



1 Kopf Lollo Rosso Salat



2 Tomaten



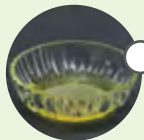
3 EL Sonnenblumenkerne



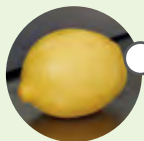
150 g Naturjoghurt (1,5% Fett)



1 EL Schnittlauch



1 EL Olivenöl



1 TL Zitronensaft aus einer frischen Zitrone



Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer

2 Scheiben Vollkornbrot

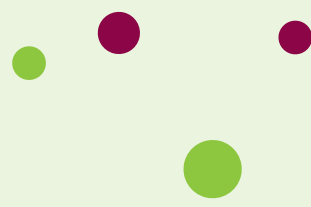


Küchenwerkzeuge ⌚ Zeit 15 min

- Schüssel
- ggf. Salatschleuder
- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Zitronenpresse
- Tasse/kleines Schälchen
- Löffel
- Pfanne

* Variation

Die Vinaigrette mit Zitronenmelisse verfeinern.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages

Blattsalat mit Tomate und Joghurtdressing



Zubereitung für 4 Personen

- 1** Salatblätter vom Strunk zupfen, waschen, trockenschleudern und klein reißen oder schneiden.
- 2** Tomaten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
- 3** Pfanne aufheizen und Sonnenblumenkerne anrösten.
- 4** Zitrone halbieren, auspressen und 1 TL des Saftes in einer Tasse mit Olivenöl, Joghurt, Salz und Pfeffer gut verrühren.
- 5** Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.
- 6** Vor dem Servieren Dressing, geröstete Sonnenblumenkerne und Schnittlauch über den Salat geben und unterheben.



Tipps + Tricks

- Lollo Rosso weist einen eher herben Geschmack auf. Er lässt sich daher auch gut mit milderer Salatsorten mixen.

Eigene Notizen _____

zusammenleckerkochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages