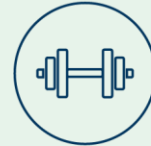




Atoll
Achensee



Kopfsalat mit Senfdressing

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zutaten:

- ½ Kopf Salat
- 2 Handvoll Cocktailtomaten
- ½ Zwiebel
- 1 -2 Knoblauchzehen
- 2 – 3 EL Balsamico
- 1 -2 EL Olivenöl
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer, bei Bedarf Schnittlauch

Zubereitung

1. Den Kopfsalat in mundgerechte Stücke zerpfücken, waschen und in eine große Schüssel geben. Danach die Zwiebel in feine Ringe schneiden und dazugeben sowie die halbierten Cocktailtomaten darüberstreuen.
2. Im Anschluss für das Dressing Balsamico, Olivenöl, Senf, Salz, Pfeffer, Schnittlauch und den gepressten Knoblauch in einem Schüsselchen verrühren.
3. Nun das Dressing über den Salat geben, alles gut mischen und anrichten.
4. Unser Tipp: Ein einfacher Salat bietet dir eine nährstoffreiche Möglichkeit auf ein leichtes Abendessen. Gibt ein gekochtes Ei oder ein paar Walnusskerne in den Salat oder gönne dir ein Stück Vollkornbrot dazu und dein kalorienarmes Menü ist fertig.