



Blattsalat mit Minze-Dressing

Zutaten

- 200 g Salatherz
- 100 g junger Spinat
- 250 g reife Papaya
- 150 g Zuckerschoten
- 515 ml Wasser
- 3 Prisen Salz
- 1 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 2 EL Limettensaft
- 2 TL Agaven-Dicksaft
- 1 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 EL Minzeblättchen (gehackt)

Zubereitung

1. Salatherz putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Papaya schälen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen und waschen.
2. In einem Topf 500 ml Wasser zum Kochen bringen. Salz darin auflösen. Zuckerschoten zugeben und 2 Min. garen (blanchieren). Eiskalt abschrecken, abtropfen lassen und schräg in 3 Stücke schneiden.
3. Für das Minze-Dressing: Maggi Gemüse Brühe in 1 EL kochendem Wasser auflösen. Limettensaft, Agaven-Dicksaft und THOMY Delikatess-Senf zugeben. THOMY Reines Sonnenblumenöl unterschlagen, bis eine gebundene Salatsauce entsteht. Minzeblättchen unterrühren.
4. Salatzutaten mit dem Minze-Dressing vermischen und mit Baguette servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	15 g
Energie	184 kcal
Fett	12 g
Protein	3 g

🕒 25 Minuten

⊕ 4 Portionen