



Bunter Blattsalat

Zutaten

- 250 g Blattsalat
- 100 g Tomaten
- 500 g Salatgurken
- 40 g rote Zwiebeln
- 2 EL weißer Aceto Balsamico
- 1 EL Wasser
- 4 TL Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- 4 EL THOMY Reines Rapsöl
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Blattsalat (z.B. Lollo bianco, Mini-Salatherz, Eichblatt, dunkel) putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerpflücken.
2. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Achtel schneiden. Salatgurken putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.
3. Für das Dressing: Aceto Balsamico mit Wasser, MAGGI Würzmischung 4 und THOMY Reines Rapsöl verrühren. Die Salatzutaten mit dem Dressing mischen. Mit Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt knuspriges Baguette.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	6 g
Energie	137 kcal
Fett	12 g
Protein	2 g

🕒 15 Minuten

⊕ 4 Portionen