

Kochen mit Klaus

Eisberg-Salat mit Joghurt-Senfdressing

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 1 rote Zwiebel, 1 Kopf Eisbergsalat, 250 g Paprika-Mix, ½ Salatgurke,
- 10 Datteltomaten, 150 g Joghurt (3,5%), Pfeffer, 1 EL Zitronensaft,
- 2-3 TL Senf, flüssiger Süßstoff, TK-Petersilie & Schnittlauch, Salz,
- 50 g Salatcreme, 2-3 EL Olivenöl, 2 EL Wasser, 1 Pck. Salat Croutons

Zubereitung:

1. Zwiebel abziehen, ein paar Ringe zur Garnierung schneiden, Rest fein würfeln. Salatstrunk entfernen, in kleinere Quadrate schneiden, waschen u. gut ausschleudern. Paprika putzen, grob würfeln. Gurke schälen, in ½ Scheiben schneiden. Tomaten waschen u. halbieren.



2. Salatcreme u. Joghurt in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft u. Senf verrühren. Olivenöl kräftig unterschlagen, Wasser, Zwiebelwürfel u. Kräuter unterheben. Mit Salz, Pfeffer u. Süßstoff abschmecken.



3. Eisbergsalat, Paprika, Tomaten u. Gurke in eine große Schüssel geben. Dressing gründlich unterheben, mit Zwiebelringen u. Croutons garniert servieren.



Tipp des Chaoten:

Mit Kräuter-Baguette u. gebratenem Mais servieren!



Erstellt von Klaus am 21.08.2014