

Kochen mit Klaus

Eisbergsalat mit Joghurt-Kräuterdressing

Zutaten: (Für 3 Personen)

- 1 Zwiebel, ½ Eisbergsalat, 2 Möhren, 5 Radieschen, 1 rote Paprika,
- ½ Salatgurke, 150 g Joghurt (3,5%), Pfeffer, Salz, 1 EL Zitronensaft,
- 1 Pck. Fix f. Salatsauce Joghurt-Kräuter, flüssiger Süßstoff, Wasser,
- TK-Petersilie & Schnittlauch, 2 EL Olivenöl, 1 Pck. Salat Croutons

Zubereitung:

1. Salatstrunk entfernen, in Quadrate schneiden, waschen u. gut ausschleudern. Gemüse putzen, bzw. schälen. Von der Zwiebel ein paar Ringe zur Garnierung schneiden, Rest fein würfeln. Paprika klein würfeln. Gurke in ½ Scheiben, Radieschen waschen u. in Scheiben schneiden. Möhre grob raspeln.



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



3. Salat, Paprika, Radieschen, Möhre u. Gurke in eine Schüssel geben. Dressing unterheben, mit Zwiebelringen u. Croutons garnieren.



Tipp des Chaoten: Ein herrlicher Sommerfrischer Salat!

