

Rezept des Monats - August

Knackiger Sommersalat

Für den Salat

- 400 g Blattsalate der Saison
- 2 (250 g) gelbe Paprikaschoten
- 4 (250 g) Tomaten
- 1 (250 g) Zucchini
- 1 (200 g) Fenchelknolle
- 2 (200 g) Chicoréestauden
- 2 Kugeln (250 g) Mozzarella fettarm

Für die Essig-Öl-Soße

- 30 g Rapsöl
- 60 g Weißwein-Essig/
weißer Balsamico
- 20 g Senf mittelscharf
- 60 g Mineralwasser
- 1 Bund frische Petersilie
- Salz, Pfeffer aus der Mühle



www.1000rezepte.de

Zubereitung

Gemüse und Salat putzen und waschen. Paprika in Streifen schneiden, Tomaten achteln, Zucchini und Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Mozzarella in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Chicorée halbieren, vom Strunk befreien und den Schüsselrand damit bestücken.

Essig, Olivenöl und Senf mit Mineralwasser verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie putzen, waschen, trocken schwenken, hacken und in die Salatsoße geben. Dann Salatsoße über den Salat träufeln.

Nährwertangaben pro Person:

Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Kohlenhydrate	BE	Ballaststoffe
306	1217	18 g	21 g	29 mg	7 g	0,5	7 g



Guten Appetit!

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

Weitere Rezepte finden Sie auf www.cholesterin.msd.de