Mediterraner Salat



Frischer Salat

Ab und zu ist so ein frischer Salat ein wirklich sehr leckeres Gericht.

Frisch, gesund, leicht verdaulich. Und macht nicht dick.

Mediterraner Salat



22. November 2020

von Thobie
Kategorie Salat
Personen
2
Zubereitungszeit
15 Minuten
Gesamtzeit
15 Minuten



Zutaten

- 1 Zucchini
- 1 Salatgurke
- 1 rote Paprika
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Weißweinessig
- Olivenöl
- Salz

- Pfeffer
- Zucker

Anleitung

1. Zutaten putzen, gegebenenfalls schälen, grob zerkleinern und in eine Schüssel geben.
2. Dressing aus Salatkräuter, Öl, Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zubereiten.
3. Dressing über den Salat geben und diesen mit dem Salatbesteck gut vermischen.
4. Salat auf zwei Teller verteilen.
5. Servieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

Dressing,
Knoblauch,
Lauchzwiebel,
Paprika,
Salatgurke,
Salatkräuter,
Zucchini,
Zwiebel

© 2026 ©Thomas Biedermann
https://www.nudelheissundhos.de/2020/11/22/mediterraner-salat/