Salatmischung mit Saure-Sahne-Frenchdressing

Mit leicht saurem Dressing

Ein fertig vorbereiteter Salat, aber eben nur geputzt und aus unterschiedlichen Salatsorten gemischt.

Dazu zählen Lollo Bionda, Lollo Rossa, Romanasalat und roter Mangold.

Für das Dressing bereite ich ein Frenchdressing zu, das ich aber noch mit einem Becher saurerer Sahne sozusagen verlängere und verfeinere.

Fertig ist ein frischer Salat mit einem frischen, leicht sauren Dressing. Sehr bekömmlich, gut zu verdauen und sehr gesund.

Für 2 Personen:

- 300 g Salatmischung (2 Packungen à 150 g, Lollo Bionda,

Lollo Rossa, Romanasalat, roter Mangold)

Für das Dressing:

- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Joghurt
- 1 EL Mayonnaise
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Meerrettich (Glas)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Becher saure Sahne (200 g)

Zubereitungszeit: 10 Min.

Frisch, gesund, leicht verdaulich

Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Aus dem Knoblauch und allen anderen Zutaten in einer Schüssel ein Dressing zubereiten und gut vermischen.

Salat in eine sehr große Schüssel geben.

Dressing darüber geben und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Salat in zwei Schalen geben.

Servieren. Aus der Salatschüssel beim Essen nachservieren. Guten Appetit!