



Blattsalat mit Buttermilch-Dressing



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 104 kcal/434 kJ
Eiweiß: 4 g Fett: 7 g
Kohlenhydrate: 7 g

Zubereitung:

1. Die Salate (je nach saisonalem Angebot) waschen und klein zupfen.
2. Für die Sauce Joghurt, Walnussöl, Buttermilch, Essig und Schnittlauch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Dressing locker mit den Salaten und den Croutons mischen. Mit Kapuzinerkresseblüten garnieren.
4. Walnüsse grob hacken, Brot würfeln. Beide Zutaten im Backofen rösten und würzen.

Zutaten für 4 Portionen :

250 g gemischten Blattsalat
4 Kapuzinerkresseblüten
1 Becher Magermilchjoghurt
1 EL Walnussöl
2 EL Buttermilch
1 EL Weißweinessig
2 EL Schnittlauchröllchen
5 EL Walnusscroutons

Für die Croutons:

50 g Walnuskerne
1 1/2 Scheiben Weißbrot ohne Rinde
Paprikapulver
Cayennepfeffer
Salz