

# Gemischter Salat



## Zutaten für 4 Personen

400 g Eisbergsalat oder Friséesalat

100 g Radieschen

½ Salatgurke

2 Tomaten

3 EL Basilikumblätter

2 EL Kräuteressig

2 EL weißer Balsamicoessig

4 EL Wasser

1 Prise Zucker

Salz

weißer Pfeffer

4 EL Olivenöl

## Zubereitung

Den Blattsalat in einzelne Blätter zerlegen, waschen, gut abtropfen lassen und in kleine Stücke reißen oder in Streifen schneiden.

Radieschen, Gurke und Tomaten gründlich waschen.

Die Radieschen in Scheiben schneiden.

Die Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln.

Die Tomaten achteln, Stielansatz vorher entfernen.

Das Basilikum waschen und in schmale Streifen schneiden.

## Salatdressing

Die Gewürze in der Essig-Wasser-Mischung auflösen, das Basilikum hinzufügen und alles mit dem Öl gründlich mit dem Schneebesen aufschlagen.

Die Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben und locker untermischen.



### Angaben pro Portion

Energie 142 kcal

Fett 12,4 g

Kohlenhydrate 5,0 g

Eiweiß 2,0 g

Ballaststoffe 2,4 g

## Tipps

Statt des frischen Basilikums können Sie auch Schnittlauch, Dill, Melisse oder getrocknete Salatkräuter verwenden.

Kräutersalz besteht in erster Linie aus Salz.

Verwenden Sie eher weniger Salz und mehr Kräuter.

Dies können Sie bei separater Zugabe besser steuern.