

BÖ Rezept des Monats
“Bunter Sommersalat“
Juli 2024



Zutaten:

100 g Vogersalat, 100 g Fetakäse, 4 Marillen, 8 Cocktailtomaten, 1 Handvoll Walnüsse

Dressing:

2 EL Apfelessig, 1-2 EL Olivenöl, etwas Dijonsenf, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Marillen waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden, die Cocktailtomaten ebenfalls waschen und halbieren. Anschließend den Fetakäse würfeln und dann alles mit dem Vogersalat in einer Salatschüssel vermengen.

Die Zutaten für das Dressing ebenfalls verrühren, den Salat damit schmackhaft marinieren, auf 2 Teller anrichten und mit den Walnüssen garnieren.

Tipp: Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett geröstet schmecken herrlich!

Menge für 2 Portionen: pro Portion 366 kcal/ 13 g EW/ 28 g Fett/ 12 g KH = ca. 1 KE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böhheimkirchen