



# BUNTER SALAT MIT MEDITERRANEM KRÄUTER- DRESSING

## ZUTATEN

- ▶ 60 g Eichblattsalat
- ▶ 200 g grüner Spargel
- ▶ 100 g Kirschtomate(n)
- ▶ 100 g Ringel-Bete
- ▶ 50 g Broccoli
- ▶ 50 g grüne Bohnen
- ▶ 200 g Roggenbrot
- ▶ 100 g THOMY Mediterranes Kräuter dressing

## ZUBEREITUNG

1. Blattsalat waschen und gut trocken schütteln. Kirschtomaten halbieren. Spargel, Broccoliröschen und Bohnen putzen, waschen waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren. Ringel-Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln.
2. Roggenbrot in grobe Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten.
3. Die Salatzutaten auf Tellern anrichten. Die Brotwürfel und THOMY mediterranes Kräuter-Dressing darauf verteilen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	55 g
Energie	423 kcal
Fett	17 g
Protein	11 g

🕒 15 Minuten

⊕ 2 Portionen

