

Salat Rezepte

Amerikanischer Salat

Gattung: Salat, Kalorienarm, Diät, Single, Amerika, USA

Für 1 Person

20 g	Putenbrustaufschnitt	1 Teel.	Soja-Sauce
1	Nektarine	1 Tropfen	Honig
50 g	Bleichsellerie	1	Prise Sesamsamen
2 Essl.	frisch gepresster -Orangensaft	1 Essl.	Hüttenkäse mit -Fruchtgeschmack
1 Teel.	Kaltpressöl		

Dieser Salat ist besonders mild und kalorienarm. Er eignet sich als Vorspeise und mit einer Scheibe Vollkornbrot als Zwischenmahlzeit. Günstig ist in diesem Salat die Kombination von eisenhaltigem Fleisch mit Vitamin-C-reichem Obst und Gemüse: So wird das Eisen im Darm besser aufgenommen.

Die Fleischscheiben fächerförmig auf den Teller legen. Die Nektarine in schmale Spalten schneiden, Schnittflächen mit etwas Saft beträufeln. Selleriestangen waschen, Fäden an der Außenseite abziehen und die Stange in dünne Scheiben hobeln. Restlichen Saft mit Öl, Soja-Sauce und Honig vermischen, Fleisch damit beträufeln. Sellerie und Nektarine darauf anrichten, mit Sesam bestreuen. Den Hüttenkäse dazu setzen. Evtl. mit Salatblatt garnieren.

Ca. 170 Kalorien bzw. 710 kJ)

Tipp: Verdoppeln Sie pro Person die Zutaten, dann wird aus der Zwischenmahlzeit ein leichtes Sommer-Abendessen.