

Salat Rezepte

Alice Salat Mit Endivien Und Paprika

Gattung: Endivie, Salat, Gemüse, Obst, Vegetarisch, Gesund

1 Kopf Endiviensalat
1 Paprikaschote, grün
1 Paprikaschote, rot
2 säurliche Äpfel

2 Orangen
1 Grapefruit
2 Tomaten

Für die Marinade:

2 Essl. Mayonnaise
2 Essl. Joghurt
Salz
weißer Pfeffer

1 Spritzer Zucker
1 Spritzer Ingwer
2 Essl. Zitronensaft

Salat putzen, waschen, in Streifen schneiden. Gut abtropfen lassen. Paprika waschen, putzen, Kerngehäuse entfernen, in zarte Streifen schneiden. Geschälte Äpfel auch. Orangen und Grapefruit schälen und filetieren.

Das heißt: die einzelnen Filets so raus schneiden, dass keine weiße Schale mehr dran ist. Tomaten ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Alle Zutaten miteinander mischen. Dann die Marinade rühren. Über den Salat geben, leicht unterheben, 10 Minuten ziehen lassen. Servieren.

Unser Menüvorschlag: Servieren Sie diesen vitaminreichen Salat zu Steaks.

Ein Kalorien sparendes Essen, wenn Sie keine Kartoffeln dazureichen.

Zubereitung 10 Minuten - Vorbereitung 30 Minuten.