

Bunter Sommersalat

Ideal für all jene, die auf eine gesunde Ernährung achten. Diese farbenfrohe Vitaminbombe lässt auch Kinderaugen größer werden.



Zutaten

- 1 Salatkopf
- 1 Radicchio
- 1 Salatgurke (geschält und in Scheiben)
- 2 Tomaten (Viertel oder Achtel)
- ½ rote Paprika (Streifen)
- ½ gelbe Paprika (Streifen)
- 3-4 Radischen (Scheiben)
- 1 Dose Mais
- 1 kleinen Becher Joghurt
- ½ TL Honig
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch
- 3 Scheiben Mehrkornbrot Glutano
- Olivenöl

Portionen 4

Zubereitung

Den Salat und das Gemüse waschen. Den grünen Salat und den Radicchio auf ein großes Teller oder in eine Schüssel geben und das restliche Gemüse darauf verteilen. Die Brotstreifen in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten bis sie goldbraun und knusprig sind.

Für das Dressing den Joghurt mit dem Honig, dem Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer und dem Schnittlauch vermischen und zusammen mit den Brotwürfeln über den Salat geben.

Tipp: Sollte das Dressing sehr dickflüssig sein, können sie es mit etwas Mineralwasser verdünnen.