Blattsalat mit fruchtigem Dressing

Frisch. Knackig. Fruchtig. Blattsalat beweist das Gutes so einfach sein kann. Und die Kombinationsmöglichkeiten sind vielfältig. Rechne für einfach 75 Gramm Blattsalat pro Person such dir ein Dressing aus und los geht’s. Wir lieben diesen Vorspeisen- bzw. Beilagensalat vor allem als Kombination aus Lollo Rosso, Lollo Bianco und rotem Eichblattsalat. Beim Dressing setzen wir auf ein fruchtiges Dressing mit Organgensaft und Ei.



Blattsalat mit fruchtigem Dressing | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (5 Portionen): 125 Gramm Lollo Rosso |125 Gramm Lollo Bianco | 125 Gramm roter Eichblattsalat | 100 Milliliter Orangensaft | 50 Milliliter Olivenöl | 1 gekochtes Ei | 1 Esslöffel Essig oder Zitronensaft | 1 Esslöffel Senf | 1 Teelöffel Zucker | 2 Teelöffel Salz | 0,5 Teelöffel Pfeffer



Blattsalat mit fruchtigem Dressing | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (5 Minuten): 1. Ei schälen und mit ein wenig Olivenöl aufmixen. 2. Weitermixen und während dessen erst langsam das restliche Olivenöl, dann den Orangensaft dazugeben. 3. Senf und Säure untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. 3. Dressing in den Salat einmassieren und servieren.

Jetzt noch mehr Salat-Rezepte und mehr Hausmannskost entdecken!

Nährwerte/Stück: 131 Kalorien | 11,4 Gramm Fett | 4,6 Gramm Kohlenhydrate | 2,8 Gramm Eiweiß