

Eisbergsalat mit cremigem Dressing

Manchmal soll ein Beilagensalat einfach nur schlicht und erfrischend sein. Dann machen wir gerne Eisbergsalat mit einem Dressing aus saurer Sahne und Joghurt. So ist der Salat knackig und cremig zugleich und bildet einen milden Gegenpol zu den intensiven Aromen des Hauptgangs.



Eisbergsalat mit cremigem Dressing | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Beilagen-Salate): 1 Eisbergsalat (circa 700 Gramm)
| 4 Esslöffel saure Sahne | 4 Esslöffel Joghurt | Salz



Eisbergsalat mit cremigem Dressing | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (5 Minuten): 1. Strunk herausschneiden, dann vom Salatkopf circa 1,5 Zentimeter dicke Scheiben abschneiden. 2. Die Salatstücke gründlich waschen und trocken schleudern. 3. Joghurt mit saurer Sahne vermischen und mit Salz abschmecken. 4. Dressing vorsichtig mit dem Eisbergsalat vermengen und direkt servieren.

Jetzt noch mehr [Salat-Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 49 Kalorien | 2,2 Gramm Fett | 4 Gramm Kohlenhydrate | 2,9 Gramm Eiweiß