

Leichter Frühlingsalat mit Sprossen



- Gemüse und Sprossen gut waschen.
- Sesam anrösten und auskühlen lassen.
- Zwiebel in Ringe, Paprika in Streifen und Radieschen in Stücke schneiden, Cherrytomaten halbieren.
- Blattsalat zerpflücken. Alles in eine große Schüssel geben und mit Sprossen vermischen.
- Alle Dressing-Zutaten vermischen und mit Wasser verdünnen. Über den Salat gießen und unterheben.
- Den Salat mit Sesam bestreuen und auf Tellern anrichten.

170 Kcal, 3 g Eiweiß, 13,5 g Fett, 8 g KH, 4 g Bst, 0 BE

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

- 6 Handvoll gemischter Blattsalat (z. B. Radicchio, Vogelsalat, Hauptsalat, Chicorée, Rucola)
- 1 Stück gelber Paprika
- 1 Bund Radieschen
- 300 g Cherrytomaten
- 1 Stück große Zwiebel
- Sprossen nach Geschmack
- 1 EL Sesam