

Salat Lollo Rosso mit Spezial-Dressing

aus: GU, Axel Meyer, Vegetarische Spezialitäten

Zutaten für 2-4 Personen:

1 Kopf Lollo-Rosso-Salat

Für das Dressing:

100 g saure Sahne

2 EL unraffiniertes Olivenöl

1 EL Aceto Balsamico (Balsamessig)

1 EL Tapenade Provençale

1 Prise Meersalz

1 Prise schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zum Garnieren:

2 kleine Tomaten

etwa 50 g schwarze Oliven

Bei 4 Personen pro Person etwa 580 kJ, 2 g Eiweiß · 13 g Fett · 4 g Kohlenhydrate ·

2 g Ballaststoffe

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Den Salat zerpflücken, unter fließendem Wasser gründlich abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.

In einer kleinen Schale die saure Sahne mit dem Olivenöl, dem Aceto Balsamico und der Tapenade zu einem glatten Dressing verquirlen und mit dem Meersalz und dem Pfeffer abschmecken.

Den Lollo Rosso auf eine Salatplatte geben. Die Blätter entweder ganz darauflegen oder vorher in mundgerechte Stücke zerteilen. Die Tomaten waschen, vierteln oder in Scheiben schneiden und damit den Salat garnieren. Die Oliven ebenfalls schön verteilen und zum Schluß das Dressing über den Salat gießen.

