

leicht und kalorienarm

Endiviensalat

für 2 Personen

Zutaten

ein halber Kopf Endiviensalat, 2 Möhren, eine halbe Paprika, eine kleine Dose Mais, 2 Frühlingszwiebeln, 1 gehäufter Teelöffel Salz, ein gestrichener Teelöffel Pfeffer, 6 Esslöffel Essig, 40ml Öl, 15 Kirschtomaten, 25g Sonnenblumenkerne



Zubereitung

1. Möhren schälen und in dünne Streifen (als Julienne Gemüse) schneiden
2. Paprika klein schneiden
3. Möhren und Paprika mit einem Esslöffel Öl 5 Minuten in der Pfanne anschwitzen
4. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden
5. Kirschtomaten waschen und halbieren
6. Endiviensalat fein schneiden

Dressing

7. Sonnenblumenkerne in der Pfanne anrösten
8. Salz im Essig auflösen
9. Pfeffer und Öl zugeben und alles gut verquirlen
10. alle Zutaten gut vermengen

Zeitbedarf

30 Minuten

dazu paßt

Brot, Kurzgebratenes