

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