



Vrenis leichter Sommersalat

schnelles, leichtes Sommeressen

Tomaten in Spalten schneiden und zusammen mit den Blattsalaten in eine Schüssel geben.

Die Champignons im sehr heißen Öl kräftig braten, mit Pfeffer, Zitronensaft und Salz würzen, beiseitestellen.

Das Dressing anrühren und mit Tomaten und Blattsalaten vermischen.

Auf Tellern anrichten, die gebratenen Champignons darauf geben und mit gehobeltem Parmesan bestreuen.

Arbeitszeit	ca. 20 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 5 Minuten
Gesamtzeit	ca. 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad	simpel
Kalorien p. P.	ca. 230



Zutaten für 2 Portionen:

60 g Rucola

40 g Lollo Rosso

40 g Eisbergsalat

2 Tomate(n), in Spalten
geschnitten

250 g Champignons, geputzt,
geviertelt

1 EL Öl (Basilikumöl)

Salz und Pfeffer, schwarzer,
aus der Mühle

Zitronensaft

Für das Dressing:

150 ml Joghurt, fettarmer

1 EL Öl (Basilikumöl)

3 EL Weißweinessig

Salz und Pfeffer

Knoblauch

Zucker oder Honig

Kräuter, frische (z. B.
Schnittlauch, Basilikum)

Zum Bestreuen:

2 EL Parmesan, gehobelt

Rezept von: Vrenikoch