

Salate mit Putenschinken

mit frisch gehobeltem Parmesan, saftigen Tomaten
und Salatgurken an Sonnenblumen-Dressing

Etwa
234 kcal
pro Portion



Zubereitung

Die Blattsalate gut waschen und abtropfen lassen. Die Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden. Den Blattsalat in die Mitte des Teller dekorativ anrichten. Die Tomaten und Gurkenscheiben rundherum legen.

Aus dem Öl, dem Essig, Salz, etwas Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker sowie einem Schuss Wasser ein Dressing herstellen. Die Salate damit marinieren. Den gehobelten Parmesan sowie der in Streifen geschnittene Putenschinken über den Salat streuen. Am Schluss noch ein paar geröstete Sonnenblumenkerne darüber streuen und servieren.

Guten Appetit.

Zutaten für 4 Portionen

2 kleine Köpfe Blattsalat
2 Tomaten
1/2 Salatgurke
80 g Parmesankäse
160 g Putenschinken fettarm
2 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Sonnenblumenöl
3 EL Essig