

Salat mit Schafskäse und Granatapfelkernen



Nährwert pro Portion:

| | |
|---------------------|------------|
| Kilokalorien: | 330 kcal |
| Kohlenhydrate: | 15 g |
| Eiweiss: | 12 g |
| Fett: | 23 g |
| Zeitaufwand: | 25 Minuten |
| Schwierigkeitsgrad: | leicht |

Zubereitung:

Schritt 1:

Für die Salatsauce den Joghurt, Essig und Olivenöl in einer geeigneten Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Granatapfelkernen dazu geben.

Schritt 2:

Schafskäse mit der Rösti Raffel reiben oder von Hand ungleichmässig verdrücken. Gurke und Karotte durch die Rösti Raffen (oder eine feinere Raffel) reiben. Lattich in feine Streifen schneiden.

Schritt 3:

Alles in die Schüssel mit der Salatsauce geben und gut vermischen. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten und sich schmecken lassen.



Zutaten für 1 Portion:

- 1 EL Joghurt nature
- ½ EL Weissweinessig
- 1 EL Olivenöl
- 50 g Schafskäse oder Feta
- 50 g Salatgurke
- 100 g Lattich
- 1 Stk Karotte gelb
- Etwas Granatapfelkernen
- Etwas Salz und Pfeffer