



Backendl Salat

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Feldsalat	100 g
bunter Blattsalat	100 g
Backendl-Streifen	500 g
Balsamicoessig, hell	2 EL
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rapsöl	5 EL
Kürbiskerne	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne

1. Salat ggf. vom Strunk befreien und in grobe Stücke zupfen, waschen und mithilfe einer Salatschleuder trocken schleudern. In einer Schüssel den Preiselbeer-Dip der Backendl-Streifen, Essig, Senf, Salz und Pfeffer vermischen, 4 EL Rapsöl langsam untermischen.
2. In einer Pfanne Kürbiskerne auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. fettfrei anrösten. Anschließend auf einem Teller beiseitestellen. In der Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Backendl-Streifen darin von allen Seiten ca. 4 Min. goldbraun anbraten.
3. Inzwischen Salat mit dem Dressing vermischen. Backendl-Streifen auf dem Salat drapieren und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	409 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	24 g