Blattsalat mit Mortadella und Granatapfel-Dressing

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salat-Mix	400 g
Granatapfel	1 St.
Mortadella Aufschnitt	150 g
Senf	1 TL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sonnenblumenöl	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Salatschleuder

1. Salat waschen und trocken schleudern. Granatapfel halbieren und eine Hälfte auspressen. Kerne aus der zweiten Hälfte lösen und weiße Trennwände entfernen. Mortadellascheiben halbieren.

2. In einer Schüssel Granatapfelsaft, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl kräftig unterschlagen. Blattsalat und Mortadella auf Teller verteilen, das Dressing darüber träufeln und mit Granatapfelkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	229 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	16 g