



# Erfrischender Sommersalat mit veganem Zitronen-Sojaghurt-Dressing und karamellisierten Cherrytomaten



Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🥣 25min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Mini Romana	1 St.
bunter Blattsalat	0.5 St.
Cherrytomaten Mix	350 g
Zitronen	1 St.
Sojaghurt	5 EL
Öl	2 EL
Zucker	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Puderzucker	2 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb, Salatschleuder, feine Reibe, Schneebesen

1. Romana in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Bunten Blattsalat in kleine Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Cherrytomaten waschen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Sojaghurt, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und Öl mit einem Schneebesen verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Cherrytomaten darin fettfrei ca. 1 Min. rundherum anrösten. Puderzucker durch ein feines Sieb darüberstreuen und unter Rühren ca. 1 Min. karamellisieren lassen. Auf einem Teller beiseitestellen.
3. Romana und bunten Blattsalat auf tiefen Tellern verteilen und mit Zitronen-Sojaghurt-Dressing und karamellisierten Cherrytomaten garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	76 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	5 g