



Salat mit Zitronen-Basilikum-Dressing

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Basilikum, frisch	15 g
Bio Zitronen	1 St.
Senf	1 TL
Agavendicksaft	2 TL
Olivenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zwiebeln, rot	1 St.
bunter Blattsalat	1 St.
Cherrytomaten Mix	500 g
Salatgurken	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb, feine Reibe, Glas mit Schraubverschluss

1. Für das Dressing Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In ein Glas mit Schraubverschluss Senf, 1 TL Agavendicksaft, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Basilikum, Zitronenabrieb und 3 EL Zitronensaft geben. Glas verschließen und kräftig schütteln. Zitronen-Basilikum-Dressing abschmecken.
2. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 EL Zitronensaft und Salz vermengen. Salatblätter einzeln abtrennen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen. Gurke waschen, längs halbieren und nach Belieben mit einem Löffel Kerngehäuse herauskratzen. Gurke in Scheiben schneiden.
3. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Tomaten in der heißen Pfanne ca. 4 Min. schmoren. Agavendicksaft über die Tomaten geben und kurz karamellisieren lassen.
4. In einer Schüssel Salat, Zwiebeln, Gurken und geschmorte Tomaten mit dem Zitronen-Basilikum-Dressing vermischen und abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches Baguette oder Focaccia.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	128 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	8 g