

Gebratener Salat



vegetarisch

diabetistauglich

Natürlich kann man Salat nicht braten, aber unser Rezept kombiniert grünen Salat mit gebratenem Gemüse und macht aus ihm so einen gesunden gebratenen Salat.

Für unseren Salat braucht ihr kein aufwendiges Dressing herstellen. Etwas gutes Olivenöl, frisch geriebener Pfeffer und Meersalz reichen völlig aus. Frische Gartenkräuter und gehobelter Parmesankäse geben dem gebratenen Salat den letzten Schliff.

Zutaten für 2 Portionen:

- ½ grünen Salat
- 2 Möhren
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 Hände voll Cherrytomaten
- evtl. eine kleine Zucchini
- Olivenöl
- schwarzer Pfeffer
- Meersalz
- Parmesankäse
- frische Gartenkräuter

Arbeitszeit:

ca. 15 Minuten

Zerpflückt den grünen Salat, wascht ihn gut und schleudert ihn trocken. Dann könnt ihr ihn schon auf 2 Tellern verteilen und mit etwas gutem Olivenöl beträufeln.

Schält die Möhren und schneidet sie in feine Scheiben – wenn ihr eine Zucchini dazu nehmen

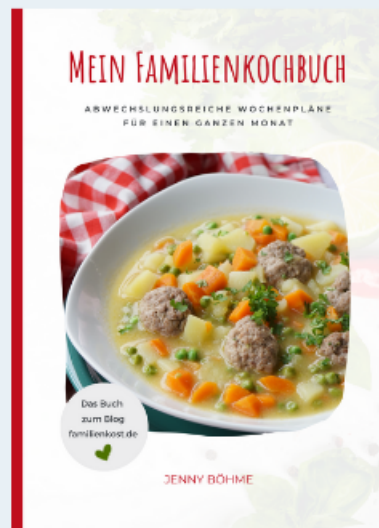
wollt, macht ihr mit ihr das Gleiche. Spült die Lauchzwiebeln ab und zerteilt auch sie in grobe Stücke. Dann erhitzt ihr etwas Olivenöl und bratet das Gemüse darin kurz an. Die Tomaten gebt ihr in den letzten 2 Minuten dazu.

Verteilt das gebratene Gemüse dann auf eurem grünen Salat und gebt etwas Meersalz und geriebenen Pfeffer drüber. Zum Schluss schneidet ihr noch ein paar frische Gartenkräuter (Basilikum, Knoblauchkraut, Schnittlauch etc.) über den Salatteller und hobelt ein paar Stückchen Parmesan. Fertig ist euer gebratener Salat.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>