

Gebratener Salat



vegetarisch

diabetistauglich

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.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

