

Feldsalat mit Honig-Dressing

Zutaten für 4 Personen:

Ca. 200 g Feldsalat

2 Stangen Lauchzwiebel

1 EL Honig

Weißer Balsamicoessig

Salz, Pfeffer, 1 TL Senf, etwas Wasser,

2 EL Olivenöl oder Walnussöl



Den verlesenen, gewaschenen Feldsalat gut abtropfen lassen und in eine Salatschüssel geben.

Die Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden und über den Salat geben.

Für das Dressing den Honig mit Essig, Gewürzen und Wasser glatt rühren. Zum Schluss das Öl dazugeben und vorm Servieren mit dem Salat vermengen.

Inhalt pro Portion:

Energie 62 Kcal

Fett 5 g

Enthält nur minimal Kohlenhydrate und Eiweiß, aber viel Vitamin C und Eisen.