



Bunter Salat

Menge	Zutaten	Zubereitung
$\frac{1}{4}$ $\frac{1}{4}$	Römersalat Eissalat	} in 1cm-Streifen schneiden
1 $\frac{1}{2}$ 1 $\frac{1}{2}$	Lauchzwiebel Paprikaschote Karotte Salatgurke	→ in dünne Ringe schneiden → halbieren, in feine Streifen schneiden → schälen, raspeln → schälen, längs halbieren, dünne Scheiben schneiden
$\frac{1}{2}$ Bund	Petersilie	→ hacken
1 Becher $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ TL	Joghurt Zitrone (ausgepresst) Salz	} Marinade
1 EL 1 EL	Olivenöl Sonnenblumenkerne	} Kerne im heißen Öl rösten und abkühlen
1	Tomate	→ achtern und auf den Salat legen ⇨ zum Garnieren