



# Blattsalat mit Mortadella und Granatapfel-Dressing

Zeit gesamt  
20min



Zubereitungszeit  
20min



Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Salat-Mix	400 g
Granatapfel	1 St.
Mortadella Aufschnitt	150 g
Senf	1 TL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Sonnenblumenöl	4 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Salatschleuder

1. Salat waschen und trocken schleudern. Granatapfel halbieren und eine Hälfte auspressen. Kerne aus der zweiten Hälfte lösen und weiße Trennwände entfernen. Mortadellascheiben halbieren.

2. In einer Schüssel Granatapfelsaft, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl kräftig unterschlagen. Blattsalat und Mortadella auf Teller verteilen, das Dressing darüber träufeln und mit Granatapfelkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	229 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	16 g