



Rezepte > Mittagessen

Bunter Schichtsalat mit Joghurtdressing

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mini Romana	2 St.
Karotten	2 St.
Zucchini	1 St.
Bergkäse	200 g
Strauchtomaten	2 St.
Dill, frisch	20 g
Petersilie, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Joghurt, natur	300 g
Oliveöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Sieb, Salatschleuder, grobe Reibe

1. Romanasalat in feine Streifen schneiden und in einem Sieb waschen. Karotten schälen und Enden entfernen. Zucchini waschen und mit Karotten grob raspeln. Käse ebenfalls grob raspeln. Tomaten waschen und würfeln.
2. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Schüssel Kräuter mit Zitronenschale, Zitronensaft, Joghurt, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und abschmecken.
4. Salatzutaten in Schälchen oder Gläsern abwechselnd mit dem Dressing schichten. Nach Belieben garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches [Dinkel-Kerne-Brot mit Kräutern](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	346 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	21 g