



Geschmorter Salat mit Zitronensauce

Zeit gesamt
25minZubereitungszeit
25minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
saure Sahne	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Walnusskerne	4 EL
Knoblauchzehen	1 St.
Mini Romana	4 St.
Butter	4 EL
Weißwein, trocken	50 ml
Gemüsebrühe	150 ml
Baguette	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, feine Reibe

1. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schale saure Sahne mit Zitronenschale, 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.
2. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. anrösten.
3. Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Salatherzen längs halbieren, waschen und trocken schütteln.
4. In der Pfanne Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und Knoblauch ca. 1 Min. anbraten. Salatherzen mit der Schnittfläche nach unten zufügen und ca. 2 Min. anbraten. Wenden, Wein und Brühe angießen, salzen und pfeffern und ca. 3 Min. schmoren.
5. Gebratenen Salat mit Zitronenschmand und Walnüssen bestreut servieren. Baguette dazu reichen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	406 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	28 g