



Miniwürstchen im Schlafrack mit buntem Salat

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pizzateig mit Tomatensauce 1 St.

Wiener Würstchen 8 St.

Ketchup 4 EL

Cherrytomaten 250 g

Mini Romana 2 St.

Karotten 3 St.

Paprika, gelb 1 St.

Bio Limetten 1 St.

Joghurt, natur 150 g

Senf 1 TL

Olivenöl 2 EL

Salz

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Pizzateig abrollen und jeweils in 8 gleich große Rechtecke schneiden. Dazu den Teig in 2 Längs- und 4 Querteile zerteilen, sodass 8 Rechtecke entstehen. Die Tomatensauce vom Pizzateig anderweitig verwenden.

2. Auf jedes Teigteil ein Würstchen legen, dieses mit etwas Ketchup bestreichen und so zusammenrollen, dass das Würstchen komplett eingerollt ist. Die Teigrollen in je 5 Teile schneiden und mit den Schnittflächen nach oben mit etwas Abstand zueinander auf einem Backblech verteilen.

3. Tomaten waschen und halbieren. Die Hälfte der Tomaten ebenfalls auf dem Backblech verteilen. Tomaten und Würstchen für ca. 20 Min. im Ofen backen.

4. Inzwischen den Romanasalat längs halbieren, Strunk entfernen und quer in Streifen schneiden. In einem Sieb waschen und trocken schütteln. Karotten schälen, Enden entfernen und grob in eine Schüssel raspeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Limette halbieren und Saft auspressen.

5. In einer Schüssel Joghurt, Senf, Olivenöl und 2 EL Limettensaft gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Romanasalat, Karottenraspel, Paprikawürfel und übrige Tomatenhälften untermengen.

6. Würstchenrollen und Tomaten vorsichtig aus dem Ofen holen, mit dem Salat auf Teller verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	711 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	35 g