Romasalat mit Limetten-Dressing

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten Mix	250 g
Romana Salat	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Honig	1 TL
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Ciabatta-Brot	0.5 St.
Butter	2 EL
Parmesan, gehobelt	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Teller, mittlere Pfanne, Küchenpapier

1. Cherrytomaten waschen und halbieren. Strunk vom Salat abschneiden, Blätter auseinanderzupfen, waschen und abtropfen lassen. Limette halbieren und Saft auspressen.

2. In einer Schüssel 2 EL Limettensaft und 1 TL Honig verrühren. 4 EL Olivenöl einrühren, bis ein cremiges Dressing entsteht. Limetten-Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Ciabatta grob würfeln. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Brotwürfel darin für ca. 3 Min rösten. Auf einen Teller mit Küchenkrepp geben und mit Salz würzen.

4. In einer Schüssel Salatblätter und Cherrytomaten mit dem Limetten-Dressing vermengen. Salat auf Teller anrichten und mit Parmesan und Croûtons bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	208 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	15 g