Salat mit Basilikum-Joghurt-Dressing

Zeit gesamt 10min

Zubereitungszeit 10min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	3 St.
Basilikum, frisch	50 g
Bio Zitronen	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Schlagsahne	4 EL
Olivenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Walnusskerne	80 g
Salat-Mix	250 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Sieb

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

2. In einer Schüssel Joghurt mit Sahne glatt rühren. Knoblauch, Basilikum, Olivenöl, 2 EL Zitronensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. In einer Pfanne Walnüsse fettfrei auf mittlerer Stufe ca. 3–4 Min. rösten. Leicht abkühlen lassen und grob hacken. Salat waschen und trocken schleudern.

4. Dressing über den Salat geben und durchmischen. Salat auf Teller anrichten und mit Walnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	234 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	19 g