Salat mit Zitronen-Basilikum-Dressing

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 20min





Zutaten

für 4 Portionen Basilikum, frisch 15 g Bio Zitronen 1 St. Senf 1_{TL} 2_{TL} Agavendicksaft Olivenöl 5 FI Salz Pfeffer, schwarz gemahlen 1 St. Zwiebeln, rot bunter Blattsalat 1 St. Cherrytomaten Mix 500 g Salatgurken 1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb, feine Reibe, Glas mit Schraubverschluss

- 1. Für das Dressing Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In ein Glas mit Schraubverschluss Senf, 1 TL Agavendicksaft, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Basilikum, Zitronenabrieb und 3 EL Zitronensaft geben. Glas verschließen und kräftig schütteln. Zitronen-Basilikum-Dressing abschmecken.
- 2. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 EL Zitronensaft und Salz vermengen. Salatblätter einzeln abtrennen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen. Gurke waschen, längs halbieren und nach Belieben mit einem Löffel Kerngehäuse herauskratzen. Gurke in Scheiben schneiden.
- 3. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Tomaten in der heißen Pfanne ca. 4 Min. schmoren. Agavendicksaft über die Tomaten geben und kurz karamellisieren lassen.
- 4. In einer Schüssel Salat, Zwiebeln, Gurken und geschmorte Tomaten mit dem Zitronen-Basilikum-Dressing vermischen und abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches Baguette oder Focaccia.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	128 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	8 g