

Radieschen-Wurstsalat



ISS BUNT BLEIB GESUND

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Die Radieschen putzen und waschen. Die Cornichons abtropfen lassen. Radieschen, Cornichons, Käse und Wurst in Scheiben schneiden. Zwiebel und Frühlingszwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel vermischen.
2. Das Olivenöl darüber träufeln und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, grob hacken und mit dem Salat vermischen.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 100 g Radieschen
- 50 g Cornichons
- 50 g Gouda 30 % Fett, in Scheiben
- 50 g Geflügelfleischwurst
- 1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
- 1/2 Frühlingszwiebel (ca. 10 g)
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Cayennepfeffer
- 2 Stängel Petersilie



364 kcal
Kalorien



7 g
Kohlenhydrate



27 g
Fett



22 g
Eiweiß



3 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff