

# Bunter Sommersalat mit selbstgemachtem Dressing

## Zutaten:

für 4 Portionen

### Für den Salat:

- 200 g Möhren
- 1 Bund Radieschen (200 g)
- 8 Cocktailtomaten
- 200 g Blattsalat
- Schnittlauch

### Für das Dressing:

- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL weißer Balsamico
- 1 EL Ganzkorn-Senf
- etwas Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl

### Für das Topping:

- 40 g Sonnenblumenkerne
- 1/2 TL Zucker
- Salz

## Zubereitung:

Den Salat, Möhren und Radieschen putzen und waschen. Salat gut auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und vierteln.

Den Schnittlauch waschen und in sehr feine Röllchen schneiden.

Möhren grob raspeln und Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Anschließend alle Zutaten mischen.

Balsamicoessig, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer cremig rühren und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Übrigens: Das Dressing für den Sommersalat kann man auch gut in einem alten Schraubglas zubereiten. Einfach alle Zutaten hineingeben, verschließen und ordentlich schütteln.

Für das Topping die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend 1/2 Teelöffel Zucker und etwas Salz zugeben und goldbraun karamellisieren lassen.

Kurz vor dem Servieren das Dressing erneut durchrühren oder -schütteln. Dann mit dem Salat mischen und auf Tellern anrichten und über den portionierten Salat das Sonnenblumenkern-Topping geben.

Der Sommersalat eignet sich als frische Beilage zu gegrilltem Fisch und Fleisch oder zu unseren leckeren Zucchini-Pfannkuchen.

## Nährstoff- und Fettgehalt:

Pro Portion: 132 kcal, 8 g Fett, 10 g KH, 4,5 g Protein



**Das Team von Pankreatan® wünscht Ihnen guten Appetit!**

