



Mediterraner Ebly-Salat (4 Portionen)

Zutaten:

250 g Ebly Sonnenweizen
1 Römersalat
100 g Rucola
400 g Kirschtomaten
100 g kleine Salamischeiben
300 ml Kräuter-Vinaigrette (fertig käuflich)
80 g frischer Parmesan



Zubereitung:

1. Ebly Sonnenweizen nach Packungsanweisung zubereiten und etwas abkühlen lassen. Römersalat in Blätter zerteilen, mit Rucola waschen, Rucola putzen und Römersalat in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Tomaten waschen und vierteln.
3. Alle Salatzutaten mit der Kräuter-Vinaigrette vermischen und kurze Zeit durchziehen lassen.
4. Parmesan hobeln, über den Salat streuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Kühlzeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion:

kJ/kcal: 1791/427

EW: 21,5 g

F: 14 g

KH: 52 g

BE: 4