



Feldsalat mit Orangen

Zutaten:

125 g Feldsalat
2 Orangen
½ Becher Naturjoghurt, 1,5% Fettgehalt (fettreduziert)
2 Esslöffel natives Olivenöl
Salz, Pfeffer

Was Sie sonst noch benötigen:

1 Salatschüssel
1 Schneidbrett
1 Messer zum Obstschneiden
1 Sieb zum Salatwaschen
1 Salatbesteck oder Gabel und Löffel
1 Salatsoßenmischbecher

Zubereitung:

Waschen Sie sorgfältig und gründlich den Feldsalat (sonst knirscht es in den Zähnen). Geben Sie den Feldsalat in die Salatschüssel. Schälen Sie die Orangen und schneiden Sie sie in kleine Stücke. Geben Sie den Naturjoghurt in den Salatsoßenmischbecher, fügen Sie das Öl und die Gewürze hinzu. Schließen Sie den Soßenmischbecher und schütteln Sie den Becher gründlich. Danach geben Sie die Salatsoße über den Feldsalat und fügen die Orangen zu dem Feldsalat hinzu.

Der Salat schmeckt gut als Beilage zu proteinreichen Steaks.

Guten Appetit!