

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Löwenzahnsalat

1 Hand voll Löwenzahnblätter	in grobe Stücke reißen
80 g rote Linsen	7 Min. in Salzwasser kochen
140 g Netto Austernpilze	i. mundgerechte Stücke schneiden u. in braten u. mit würzen
1 El Rapsöl	wie gewohnt garen
jod. Meersalz u. Pfeffer, schwarz	in Spalten schneiden
320 g Netto Spargel	wachweich kochen, halbieren.
100 g Netto Tomaten	Alles noch warm, hübsch auf 4 Tellern anrichten u. m. d. Salatsauce beträufeln:
2 Eier Gr. M	
1 El Obstessig	
2 El Rapsöl	
jod. Meersalz u. Pfeffer, schwarz	
1 Tl Apfeldicksaft	
Zitronensaft, frisch gepr.	

Gesamt: 887,6 kcal : 4 = 221,9 kcal