

Bulgarischer Endivien-Salat

- für 4 Personen -

1 Kopf Endivien (360 g)
75 g Schafskäse, 45 % F.i.T.
2 EL Kalt gepresstes Rapsöl
1 EL Weißer Balsamico
3 EL Saure Sahne
3 EL Joghurt, 1,5 % Fett
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Schnittlauch, Basilikum

- Endivien waschen und in feine Streifen schneiden
- Aus Rapsöl, Balsamico, saurer Sahne, Schnittlauchröllchen und Joghurt eine Marinade rühren und mit Pfeffer, Cayennepfeffer und Salz abschmecken
- Endivie marinieren und mit Basilikum und Schafskäsewürfel servieren

1 Port.:

Nährwert:

130 kcal; Protein: 5 g; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 2 g; Ballaststoffe: 1,5 g