

Bulgarischer Endivien-Salat

- für 4 Personen -

Zutaten:

1 Kopf Endivien (360 g)
50 g Schafskäse, 45 % F.i.T.
2 EL kalt gepresstes Rapsöl
1 EL weißer Balsamico
je 3 EL saure Sahne und Joghurt, 1,5 % Fett
1 EL Cranberries, getrocknet
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Schnittlauch, Basilikum

Zubereitung:

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

Nährwertangaben:

1 Portion = 121 kcal, 1 g Ball., 11 mg tier. Chol.
¼ KHE