

# Eisbergsalat

- für 4 Personen -

## Zutaten:

½ Eisbergsalat

4 TL Kürbiskernöl

1 rote Zwiebel

100 g körniger Frischkäse, 0,4 % Fett absolut

Pfeffer, Essig, Schnittlauch, Salz

## Zubereitung:

Eisbergsalat in Würfel und Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden, mit etwas Pfeffer Essig und Salz abschmecken und portionieren ·

Frischkäse mit Pfeffer und Salz abschmecken, mittig auf den Salat

geben · die rote Zwiebel in dünne Ringe schneiden und als Garnitur

über dem Frischkäse verteilen · jeden Teller mit 1 Teelöffel

Kürbiskernöl garnieren

## Nährwertangaben:

1 Portion = 60 kcal, 2 g Ball., 2 mg tier. Chol.

0 KHE