

Rezept

Eisbergsalat mit Pilzen, Gurke und Kochschinken

Ein Rezept von Eisbergsalat mit Pilzen, Gurke und Kochschinken, am 18.12.2025

Zutaten

1	kleiner Kopf Eisbergsalat	1	Mini-Gurke
100 g	kleine Champignons	50 g	magerer gekochter Schinken
2 TL	Kapern		½ Bund Schnittlauch
2 EL	Salatmayonnaise light	150 g	fettarmer Joghurt, 1,5 % Fett
1 EL	Zitronensaft		Salz, Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Den Salat putzen, vierteln und waschen, trocken schütteln, den Strunk herausschneiden und die Blätter in Streifen schneiden. Die Gurke schälen und in Scheiben schneiden.
2. Die Champignons mit Küchenpapier säubern, falls nötig kalt abbrausen und in dünne Scheiben schneiden. Gegebenenfalls Fettränder vom Schinken entfernen. Den Schinken längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Salat, Gurke, Champignons und Schinken in einer Salatschüssel vermischen.
3. Die Kapern abspülen und zufügen. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und über den Salat streuen. Mayonnaise, Joghurt und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing über den Salat gießen und untermischen. Sofort servieren.