

## Rezept

# Feldsalat mit Joghurtsauce

Ein Rezept von Feldsalat mit Joghurtsauce, am 25.03.2023

## Zutaten

<b>100 g</b> Feldsalat	<b>100 g</b> Möhren
<b>60 g</b> Cornichons	<b>2 Zweige</b> Minze
<b>150 g</b> Joghurt (3,5 % Fett)	<b>2 TL</b> Walnussöl
Salz	Pfeffer
<b>25 g</b> Walnusskerne	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal, 16 g F, 6 g EW, 3 g KH

## Zubereitung

1. Für den Salat den Feldsalat waschen, verlesen und trocken schleudern, etwas kleiner zupfen und auf Teller verteilen. Die Möhren schälen, auf der Haushaltsreibe grob raspeln und zum Salat geben.

---

2. Für die Joghurtsauce die Cornichons in sehr feine Würfel schneiden. Die Minze kalt abrausen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

---

3. Cornichonwürfel und Minzeblättchen mit dem Joghurt und dem Walnussöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat verteilen. Die Walnusskerne grob hacken und darüber streuen.