

## Rezept

# Romana-Salat mit Roquefort und Walnüssen

Ein Rezept von Romana-Salat mit Roquefort und Walnüssen, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>3</b> Salatherzen (Romana)	<b>1</b> rote Zwiebel
<b>50 g</b> Walnüsse	<b>175 ml</b> Buttermilch
<b>100 g</b> Mayonnaise (fettreduziert)	<b>50 g</b> Magerquark
<b>2 EL</b> Zitronensaft	Salz
schwarzer Pfeffer	<b>50 g</b> Roquefort

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 579 kcal

## Zubereitung

1. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Salatblätter in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Alles in eine Schüssel geben.

---

2. Für das Dressing in einer Schüssel Buttermilch, Mayonnaise, Quark, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Sauce gründlich unter den Salat mischen.

---

3. Den Salat auf zwei Teller anrichten und den Roquefort-Käse darüberbröseln.