2B

Mediterranes Brötchen Waldorfsalat

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Ein Dressing herstellen, indem griechischer Joghurt, Mayonnaise, Senf und Essig gut miteinander vermengt werden. Die Petersilie hinzufügen und mit Pfeffer und Salz würzen. Dann Staudensellerie mit Brunnenkresse, Rucola, Walnüssen, Apfel und Schinkenwürfeln miteinander vermengen. Dann mit dem Dressing mischen und das Brötchen mit dem Waldorfsalat füllen. Salat übrig? Dann separat dazu essen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 40-50 g gekochter Schinken in Würfeln
- [ ] 2 Stangen Staudensellerie in halben Scheiben
- [ ] 2 Handvoll Rucola
- [ ] ½ grüner Apfel in sehr dünnen Streifen
- [ ] ¼ Schälchen Brunnenkresse
- [ ] 3 Walnüsse, grob gehackt
- [ ] ½ EL Mayonnaise
- [ ] 1 EL griechischer Joghurt 5% Fett
- [ ] 1 EL Dijon-Senf
- [ ] 4 Zweige Petersilienblätter, fein gehackt
- [ ] 1 EL Rotweinessig (auch Weißweinessig möglich)
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**368 kcal**
Kohlenhydrate	**18 g**
Fett	**20 g**
Eiweiß	**24 g**