

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Mangoldsalat

40 g Netto Champignons

600 g Netto Mangold

in Scheiben schneiden

Blätter v. Strunk lösen, Stiele

abschneiden u. 2 Min. in

kochendem Salzwasser

blanchieren, dann d. Blätter

1 Min. blanchieren, kurz

abschrecken u. gut abtropfen

lassen. Die Stiele in feine, die

Blätter in breite Streifen

schneiden, Marinade aus:

4 El kaltgepr. Distelöl

2 El Balsamicoessig

jod. Meersalz, Pfeffer schwarz

30 g Netto Frühlingszwiebel, feingew.

verrühren, mit Mangold u.

Champignons mischen,

grob hobeln u. zusammen mit

40 g Emmentaler

2 Sch. Vollkorntoastbrot, gewürfelt

über d. Salat geben, mit

halbierten

Kirschtomaten (4 = 40 g)

garnieren.

Gesamt: 722,1 kcal : 4 = 181 kcal

: 5 = 144 kcal

: 6 = 120 kcal