



 30 Minuten

 Einfach

GESCHÜTTELTES BLATTSALAT MIT HERZHAFTEM KÄSE

Dieser leckere Meal Prep Salat zum Mitnehmen eignet sich hervorragend für die Mittagspause oder für dein nächstes Picknick – denn durch die richtige Schichtung des Blattsalats mit Käse bleibt er länger schön knackig und frisch.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Würfel (ca. 1 cm) schneiden und mit 2 EL Öl in einer Pfanne von allen Seiten ca. 4 - 5 Min. knusprig braten. Erst kurz vor Garende Salz und Paprikapulver untermischen. Kartoffelcroustons anschließend abkühlen lassen.

SCHRITT 2

Landschinken in grobe Streifen schneiden, im Bratensatz knusprig braten, herausnehmen und abkühlen lassen.

SCHRITT 3

Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden, Tomaten fein würfeln, Salatblätter waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Burlander herzhaft in feine Streifen schneiden.

SCHRITT 4

Aus Essig, übrigem Öl, Senf und Honig ein Dressing für den Blattsalat zubereiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHRITT 5

Den Salat in die Gläser einschichten: Dressing, Zwiebeln, Salat, Tomaten, Kartoffeln, Schinken, Käse. Gläser verschließen und bis zum Verzehr kaltstellen. Vor dem Verzehr die Gläser umdrehen, so dass das Dressing sich mit den Zutaten vermischt, leicht



Zutaten

2 Portionen

3 Kartoffeln

5-6 EL Pflanzenöl

Salz

Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

4 Scheiben Landschinken

2 kleine, rote Zwiebeln

3 getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt

Salatblätter

150 g MILRAM Burlander herzhaft

2-3 TL heller Balsamicoessig

1 TL süßer Senf

1 TL Honig

schütteln und genießen.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 3071/732

Fett (g): 47,4

Kohlenhydrate (g): 115,7

Eiweiß (g): 23,7