



Aus der Heimat der Frische

 30 Minuten

 Einfach

Geschüttelter Blattsalat mit herzhaftem Käse

Dieser leckere Meal Prep Salat zum Mitnehmen eignet sich hervorragend für die Mittagspause oder für euer nächstes Picknick – Denn durch die richtige Schichtung bleibt der Blattsalat mit Käse 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 Minuten 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 schütteln und genießen.



 **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

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 3071/732

Fett (g): 47,4

Kohlenhydrate (g): 115,7

Eiweiß (g): 23,7