

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
454 kcal

KOHLENHYDRATE
25,9 g

FETT
24,5 g

EIWEISS
27,3 g

BALLASTSTOFFE
13,7 g

Puten-Wurst-Salat

Zubereitung (10 Min.)

1. Die Lyoner in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und die Radieschen in Scheiben schneiden. Paprika, Tomate, Salatgurke und die Gewürzgurken klein würfeln.
3. Alles vermengen und mit dem Gurkensud, Essig, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
4. Mit Basilikum garniert servieren.

Zutaten

150 g Puten-Fleischwurst
1/2 Zwiebel, rot (ca. 45 g)
4 Radieschen
1 Paprika, rot (ca. 155 g)
1 Paprika, grün (ca. 155 g)
1 Tomate (ca. 110 g)
1/4 Salatgurke (ca. 140 g)
100 g Gewürzgurken,
Konserven
1 EL Gewürzgurkensud
2 TL Essig
Salz
Pfeffer
1/2 EL Kräutermischung,
gehackt
Basilikum, frisch