

Nr. 81: Puten-Käse-Salat

- Chefsalat mal anders -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g

Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
2		Eier	120 g
1	Stück	Gouda	30 g
2	kleine Scheiben	Putenbrust	25 g
4	Blätter	Kopfsalat	20 g
½	kleine	Zwiebel	20 g
½		Tomate	20 g
1	Stückchen	Gurke	30 g
1	gehäufter Esslöffel	Frischkäse	25 g
1	Esslöffel	Kondensmilch, 4 % Fett	10 g
1	Teelöffel	Senf	5 g
1	Prise	Salz	0,5 g
1	Prise	Pfeffer	0,1 g

Zubereitung:

Eier hart kochen und vierteln. Gouda und Putenaufschnitt klein würfeln. Die weiteren Salatzutaten waschen und zerkleinern.

Das Dressing aus Frischkäse und Kondensmilch mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles miteinander vermengen und etwas ziehen lassen.

Dazu passt bei größeren Portionen:
mehr

Gemüse wie z.B. Paprika oder Gurke

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	137 kcal
Eiweiß (Protein)	10,4 g
Fett	9,7 g
Kohlenhydrate	2,1 g