

Fleischsalat ! – leicht und geht auch vegetarisch

Zutaten für 2 Personen:

- ✚ 200 g Joghurt, 3,5 % Fett
- ✚ 2 EL Remoulade
- ✚ 1 - 2 TL Senf
- ✚ 100 g Gewürzgurken
- ✚ 120 g Geflügelwurst oder „vegetarische“ Fleischwurst
- ✚ ½ Bund Schnittlauch
- ✚ Dill nach Belieben
- ✚ Frühlingszwiebel nach Geschmack
- ✚ Pfeffer, Salz
- ✚ 300 g frische Gurke
- ✚ 100 g Vollkornbrot (2 Scheiben)

Zubereitung:

Joghurt mit der Remoulade und dem Senf verrühren, die Gewürzgurken und die Wurst fein schneiden (Würfel oder Streifen) und dazugeben.

Die Kräuter waschen und fein hacken, unterrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Gurke dazu essen oder einfach klein schneiden und unterrühren.

Ich habe mal die Energiewerte für die vegetarische Variante berechnet: pro Portion 419 kcal, 33 % Kohlenhydrate (35 g), 54% Fett (25 g), 14 % Eiweiß (13 g), 0 mg Cholesterin, 7,5 g Ballaststoffe, 7 g Zucker

