

Fitsalat

Zutaten für 4 Personen:

Endiviensalat, Löwenzahn oder Rucola Salat

1 rote Paprika

150 g Champignons

3 Bio-Tomaten

2 Bio-Möhren

100 g Zuckererbsenschoten

1 Avocado

½ Chili

2 rote Zwiebeln

100 g Feta

1 handvoll Walnusskerne

10 schwarze Oliven

Kresse

4 EL Olivenöl

3 EL Zitronensaft

Balsamico-Essig nach Geschmack

Gewürze: Basilikum, Thymian, Oregano

200 g Fischfiletstreifen vom Karpfen oder Weißfisch

Zubereitung:

1. Salate waschen, trockentupfen, teilen.
2. Gemüse waschen, putzen, Avocado aushöhlen, Chili von den Kernen befreien, in hauchdünne Scheiben schneiden.
3. Gemüse in Stücke schneiden, Möhren hobeln
4. Zwiebeln schälen, in feine Scheiben schneiden, Gemüse mit gewürfeltem Feta, Walnüssen, Oliven und Kresse anrichten.

Dressing:

Öl, Zitronensaft, einen Schuss Balsamico-Essig, Honig und Gewürze mischen.

Abschmecken und bei Bedarf mehr Öl zufügen. Erst kurz vor dem Servieren das Dressing über den Salat geben.