



Sommerlicher Fleischsalat mit Mortadella und Limette

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und trocknen. Die Gurke längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herausschaben. Die Gurkenhälften anschließend in dünne Scheiben teilen.
2. Die Tomaten vierteln, die Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe und die Mortadella in schmale Streifen schneiden. Alles in einer Schüssel vermischen.
3. Salatcreme und Joghurt in einer zweiten Schüssel vermengen. Die Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Beides zur Salatcreme-Mischung geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Kräuter und Salatcreme zur Mortadella geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit knusprigem Bauernbrot servieren.

Zubereitungszeit

ca. 15 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- ½ Salatgurke
- 3 Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Packungen Schinken Spicker Mortadella
- 75 g Salatcreme
- 50 g Joghurt, 3,8 % Fett
- 1 Limette
- Salz, Pfeffer
- je 5 Stängel Minze und Koriander

Nährwerte pro Portion

673 kJ (162 kcal)
5 g Eiweiß
14 g Fett
3 g Kohlenhydrate