

## REZEPT DES MONATS - JANUAR



Foto: shutterstock.com | Teresa Kasprzycka

### Schneller Wintersalat

#### Zutaten für 4 Portionen:

4 kleine oder 1 großer	Romana-Salat oder anderer Salat
4 Scheiben	Brot, in Würfel geschnitten
1	Knoblauchzehe, zerkleinert
1 EL	Butter
50 g	Hartkäse, gerieben
100 g	magerer, roher Schinken

#### Dressing:

2 EL	Essig
1 TL	Senf
6 EL	Öl
	Salz, Zucker, Pfeffer

- den Backofen auf 180° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen, den Schinken darauf verteilen und knusprig rösten
- den Salat putzen und zerkleinern
- das Brot mit der Knoblauchzehe in der Butter knusprig braten, die Hälfte vom Käse dazu geben
- die Zutaten für das Dressing kräftig verschlagen  
Tipp: Geben Sie alles in ein kleines Schraubglas und schütteln Sie kräftig.
- das Dressing mit dem Salat vermengen und mit dem Brot, dem Schinken und dem restlichen Käse anrichten

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	329	2	23 g	12 g