VEGANER THUN-VISCH SALAT MIT GURKEN UND ROTE-BETE

2 PORTIONEN | 15 MIN | EINFACH

ZUTATEN

2 Gläser Thun-Visch

4 kleine Salatgurken

3 kleine gekochte Rote Beten

2 kleine Köpfe Römersalat

4 Radieschen

1 Zitrone

ein paar Zweige Dill

etwas Olivenöl

etwas Dill (für Dressing)

etwas Minze (für Dressing)

2 EL veganer Joghurt (für Dressing)

2 EL vegane Mayonnaise

1 Knoblauchzehe (für Dressing)

Salz und Pfeffer

Dieser einfache und erfrischende vegane Salat ist in wenigen Minuten zubereitet und eignet sich perfekt für eine schnelle Mahlzeit. Er enthält frisches, knackiges Gemüse und den köstlichen, unverwechselbaren Geschmack des Garden Gourmet Thun-Vischs – eine ideale Kombination aus gesunden Zutaten und leckerem Genuss!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Gemüse vorbereiten und würzen

Die Gurken in Scheiben und die Rote Beten in Stücke schneiden, sowie mit dem Thun-Visch vermischen. Ein paar Zweige Dill fein hacken, restliche Dillzweige zum Anrichten zur Seite legen. Anschließend mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und gehacktem Dill würzen.

2. Salat anrichten

Die Römersalatblätter auf einer Platte verteilen und das Gemüse hinzugeben.

3. Dressing zubereiten

Für das Dressing Mayonnaise und Joghurt mischen. Danach fein gehackten Dill, Minze und Knoblauch hinzufügen.

4. Dressing hinzufügen und garnieren

Das Dressing leicht mit Wasser verdünnen, falls es zu dickflüssig ist. Im Anschluss über den Salat gießen und mit Radieschenscheiben sowie mit etwas Dill garnieren.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE