



## SOMMERLICHER SCHICHTSALAT

4 Portionen ♥ p.P. 230 kcal ♥ 18g KH ♥ 11g F ♥ 13g EW ♥ ED 0,58

- 300g Galia-Melone (1/2 kleine)
- 150 g Kochschinken
- 300 g Paprika orange (2 große)
- 400 g Tomaten (4-5 Stück)
  
- 200 g Creme leicht (15% Fett)
- 100 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
- 40 g würziger Senf
- 20 g heller Essig
- 10 g Honig
- Salz und Pfeffer
  
- 50 g gemischte Kräuter (Dill, Kresse, Schnittlauch, Petersilie)

- 1** Melone halbieren, entkernen, aus der Schale trennen, in Stücke schneiden, in ein hohes Serviergefäß geben.
- 2** Creme leicht, Naturjoghurt, Senf, Essig und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, 1/4 der Soße auf die Melone geben.
- 3** Kräuter waschen und zerkleinern. 1/4 der Kräuter auf die Soße geben.
- 4** Schinken zerkleinern und auf die Kräuter schichten. Dann Soße und Kräuter darüber geben.
- 5** Paprika waschen, putzen, in Stücke schneiden, als nächste Schicht hinzugeben und mit Soße und Kräutern bedecken.
- 6** Tomaten waschen, Stielansatz herausschneiden, aufschichten und final mit Soße und Kräutern bedecken.

