

Sommerlicher Siedfleischsalat

🕒 Zubereiten: ca. 25 Min.

👤 Für 4 Personen

Zutaten

500 g fertiges Siedfleisch, in feine Tranchen geschnitten
3 rote und gelbe Peperoni
1-2 Zucchini
12 Blättchen Basilikum
7 EL Olivenöl nativ extra
1 TL Thomy Senf scharf
3 EL Rotweinessig
1 TL Salz, schwarzer Pfeffer



Zubereitung

1. Die einzelnen Siedfleischtranchen zu Röllchen aufrollen, beiseite stellen.
2. Die Peperoni entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Zucchini in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Würfel schneiden. Die Basilikumblätter aufeinander legen, aufrollen und in sehr feine Streifen schneiden.
3. Alles zusammen mit den Dressingzutaten mischen, abschmecken, mit den Siedfleischröllchen anrichten und mit Basilikumblättchen garnieren.

Tipp:

Peperoni vor dem Schneiden mit dem Sparschäler schälen – so werden sie leichter verdaulich.

Nährwerte

Eine Portion enthält:

600 kcal
42 g Eiweiss
7 g Kohlenhydrate
44 g Fett