

Fleischsalat mit Kräutern und Joghurt-Senf-Sauce

Zutaten | 4 Portionen

6	kleine Gewürzgurken
2	Frühlingszwiebel
200 g	Vollmilch-Naturjoghurt (3,5% Fett)
4 EL	Mayonnaise
2 TL	Senf
	Salz, Pfeffer
1-2 Bund	Schnittlauch
½-1 Bund	glatte Petersilie
400 g	Fleischwurst

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Gewürzgurken in feine Streifen schneiden.
- Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- Joghurt, Mayonnaise, Senf, etwas Salz und Pfeffer verrühren.
- Zwiebelringe und Gurkenstückchen unterheben.
- Schnittlauch und Petersilie waschen, trockenschütteln, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Petersilienblätter fein hacken.
- Kräuter unter die Sauce rühren.
- Von der Fleischwurst die Wurstpelle entfernen und die Wurst in feine Streifen schneiden.
- Wurst und Sauce mischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Fleischsalat vor dem Anrichten 10 Minuten durchziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 231,5 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
580 kcal	55,3 g	5,4 g	16,0 g	124 mg