

Buttermilch-Käse-Dressing

Zutaten | 4 Portionen

1 Bund	frische Kräuter, z.B. Basilikum, Schnittlauch, Petersilie
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
150 ml	Buttermilch
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Parmesan, gerieben
	Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

- Kräuter abbrausen, abtupfen und fein hacken.
- Schalotte und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln.
- Knoblauch- und Schalottenwürfel mit den fein gehackten Kräutern und den restliche Zutaten zu einem cremigen Dressing verrühren und auf frischen Blattsalaten anrichten.

Tipp

Wer das Dressing noch cremiger mag, kann ein bis zwei Eßlöffel Schmand oder Sauerrahm unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 56 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
48 kcal	2,5 g	2,3 g	3,8 g	134 mg