

Bunter Schichtsalat mit Papaya und Joghurt-Dressing

Zutaten für das Dressing (für 3 Personen):

- 150 g (3,5 %) Naturjoghurt
- 100 g Sauerrahm
- 1 TL süßer Senf
- 1 EL Apfel-Essig
- Salz
- Pfeffer

Naturjoghurt mit Sauerrahm, Senf und Essig glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für den Salat:

- 100 g gemischter Pflücksalat
- 150 g alter Gouda
- 3 Radieschen
- 1 Gurke
- 1 Paprika
- 1 Papaya

Gurke und Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Pflücksalat waschen und in kleine Stücke zupfen. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Gouda würfeln. Papaya aufschneiden, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Alle Zutaten abwechselnd in Gläser schichten und jeweils mit Salatdressing beträufeln. Mit den Papayastücken abschließen und das restliche Dressing darüber geben.

Zutaten zum Anrichten:

- 2 g Chilifäden
- 1 Dinkelbrötchen
- Schnittlauch
- Butter

Brötchen in Würfel schneiden und in Butter knusprig braten. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Den Salat mit Croûtons, Chilifäden und Schnittlauch garnieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 12.08.2022

Koch/Köchin: Marie Florian

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen