



FLEISCHSALAT MIT JOGHURT-SENFSAUCE

🕒 20 min ☺ Leicht

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

1 Frühlingszwiebel
3–4 Essiggurken
150 g MinusL Joghurt 3,8% Fett
1 EL Dijonsenf
150 g MinusL Schmand
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
2 –3 Stängel Petersilie
20 g Schnittlauch
250 g Lyoner
4 Scheiben Vollkornbrot

ZUBEREITUNG

1. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Essiggurken abtropfen lassen und längs in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel den Joghurt mit dem Senf, Schmand, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
4. Die Lyoner häuten, in Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Kräutern, Frühlingszwiebeln und Essiggurkenstreifen unter die Sauce mengen und abschmecken.
5. Den Fleischsalat auf die Brotscheiben verteilen und nach Belieben diagonal halbiert servieren.