

## Bunter Sommersalat

1 kleiner Kopfsalat  
4 gelbe Paprikaschoten  
500 g Tomaten  
1 Bund Radieschen  
2 Stengel Bleichsellerie  
2 Fenchelknollen  
2 große Scheiben Weißbrot  
4 hart gekochte Eier in Scheiben  
250 g fettarmer Joghurt  
0,1 l Brottrunk  
Schnittlauch, Petersilie  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Gemüse waschen und putzen. Paprika in Streifen, Bleichsellerie und Fenchel in Stücke, Radieschen in Scheiben und Tomaten in Achtel schneiden. Das Gemüse auf vier Salatschüsseln verteilen. Das Brot toasten, in Würfel schneiden und über den Salat geben. Mit Eischeiben garnieren. Aus Joghurt und Brottrunk ein Dressing zubereiten, mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und über den Salat geben.

273 kcal (1142 kJ)  
17,6 g Eiweiß  
9,3 g Fett  
26,6 g Kohlenhydrate (2,2 BE)