

## Chicorée-Salat mit Schinken

---

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

### Thousand Island Dressing

2 Esslöffel	<b>Rotweinessig</b>	
3 Esslöffel	<b>Olivenöl</b>	
2 Esslöffel	<b>Mayonnaise</b>	
1 Esslöffel	<b>Hot Ketchup</b>	
¼ Teelöffel	<b>Paprika</b>	
¼ Teelöffel	<b>Zucker</b>	alles in einer Schüssel gut verrühren
nach Bedarf	<b>Salz</b>	salzen

### Salat

250 g	<b>Chicorée</b>	
250 g	<b>roter Chicorée</b>	in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, mit der Sauce mischen
½ Bund	<b>Schnittlauch</b> , fein geschnitten	beigeben
150 g	<b>Schinken</b> , in Streifen	in einer Bratpfanne langsam knusprig braten, kurz vor dem Servieren mit dem Salat mischen

Pro Person: 17 g Fett, 9 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 867 kJ (207 kcal)

