



Rezept zum optimalen Teller

Kalter Fleischteller mit Dip-Gemüse



Nährwertangaben pro Portion

| | |
|---------------|----------|
| Energie | 500 kcal |
| Eiweiss | 35 g |
| Kohlenhydrate | 53 g |
| Fett | 16 g |

In % der Gesamtenergie

| |
|-----|
| 28% |
| 43% |
| 29% |



Rezept zum optimalen Teller

Kalter Fleischteller mit Dip-Gemüse

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten

Fleischteller:

80 g Rohschinken
80 g Mostbröckli
200 g Schinken

Dip-Gemüse:

1 Kohlräbli
1 Peperoni
½ Gurke
2 Rüebli
8 Cherrytomaten

Dip-Sauce:

100 g Halbfettquark
100 g Naturejoghurt
Salz, Pfeffer
frische Kräuter (z.B. Schnittlauch,
Petersilie, Koriander, Basilikum)

400 g Walliser Roggenbrot
40 g Butter



Zubereitung

Gemüse waschen, rüsten und in Stängeli schneiden. Kräuter hacken, mit dem Quark und Joghurt vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch und Gemüsestängeli auf Tellern anrichten. Dip-Sauce, Brot und Butter dazu servieren.