



Rezept zum ausgewogenen Teller

Kalter Fleischteller mit Dip-Gemüse



Nährwertangaben pro Portion

	500 kcal	In % der Gesamtenergie
Energie	500 kcal	
Eiweiss	35 g	28%
Kohlenhydrate	53 g	43%
Fett	16 g	29%





Rezept zum ausgewogenen 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 Rübli
- 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.

