



## Salatteller

### Zubereitung

Das Öl und der Essig werden mit den anderen Zutaten verrührt, dann gibt man diese über den Salat und hebt es vorsichtig unter.

**Karottensalatsoße:** BONA Pflanzenöl, Essig, Salz miteinander vermischen und die geraspelten Kartoffeln durchmischen.

Pro Teller ein Fischfilet mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. 2 Garnelen in einer Pfanne mit Öl und Knoblauch anbraten.

Blattsalat, Tomaten und Gurken auf Teller anrichten, den gebratenen Fisch und die Garnelen darauf legen. Karottensalat als Abschluss geben.

**Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Judith Stangl.**

### Zutaten

¼ Gurke geschält in Scheiben geschnitten

1 Tomate in Scheiben oder geviertelt

Verschiedene Blattsalate

3 Karotten grob geraspelt

Fisch und Garnelen nach Belieben

Zitronensaft

#### **Salatsoße für Blattsalat:**

3 EL BONA Pflanzenöl

2 EL Balsamico Essig

1 EL Zucker

1/2 TL Salz, Pfeffer

Kräuter wie zum Beispiel Basilikum, Petersilie und Schnittlauch