



Rezepte > Mittagessen

Bunte Caprese - Salat mit Kräuterdressing und Pinienkernen



 Zeit gesamt
15min

 Zubereitungszeit
15min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	700 g
Salatgurken	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Mozzarella	250 g
Bio Limetten	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Basilikum, frisch	10 g
Olivensöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Pinienkerne	25 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel

1. Tomaten waschen und Strunk entfernen. Gurke waschen, Enden entfernen und nach Belieben schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden.
2. Alles auf einer großen Platte verteilen. Mozzarella abtropfen lassen, ebenfalls in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Petersilie und Basilikum waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken.
3. In einer Schüssel Kräuter mit Öl, Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren und mit Zucker abschmecken. Caprese damit beträufeln, mit Pinienkernen bestreuen und Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	352 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	25 g