



Rezepte > Mittagessen

Bunter Paprikasalat

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	2 St.
Cherrytomaten	200 g
Salat-Mix	60 g
Sonnenblumenkerne	30 g
Balsamicoessig, hell	1 EL
Paprika, edelsüß	0.5 TL
Meersalz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Brauner Zucker	1 TL
Oliveöl	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, Salatschleuder

1. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und zuerst in Streifen, anschließend leicht schräg in Rauten schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Salat waschen und trocken schleudern. In einer Pfanne Sonnenblumenkerne fettfrei auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. anrösten.
2. In einer Schüssel Essig, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Zucker bei langsamer Zugabe von Öl verrühren. Alles mit dem Dressing vermengen und bunten Paprikasalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	190 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	11 g