



# Bunter Salat mit Petersiliencreme



 Dauer  
30 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zuckerschoten	200 g
Paprika, gelb	1 St.
Kichererbsen	250 g
Cherrytomaten	200 g
Mini Romana	2 St.
Öl	2 Esslöffel
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	20 g
Schlagsahne	100 g
Senf	2 Teelöffel
Honig	1 Teelöffel
Balsamicoessig, hell	1 Esslöffel

## Zubereitung

In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Zuckerschoten waschen, diagonal halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 1–2 Min. blanchieren. Anschließend in ein Sieb abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.

Paprika waschen, Stiel und Kerne entfernen und fein würfeln. Kichererbsen ebenfalls in das Sieb abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Mini Romana längs halbieren, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel alle vorbereiteten Zutaten mischen, 2 EL Öl zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. In einem hohen Gefäß Kräuter, Sahne und Senf fein pürieren und mit Honig, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf Tellern anrichten und mit Petersiliencreme beträufelt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	391 kcal		
Kohlenhydrate	53 g	Ballaststoff	10 g
Eiweiß	18 g	Fette	13 g