



Bunter Salat mit Petersiliencreme

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zuckerschoten	200 g
Paprika, gelb	1 St.
Kichererbsen	250 g
Cherrytomaten	200 g
Salat-Mix	200 g
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	20 g
Schlagsahne	100 g
Senf	2 TL
Honig	1 TL
Balsamicoessig, hell	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Zuckerschoten waschen, diagonal halbieren und im kochenden Salzwasser ca. 1–2 Min. blanchieren. Anschließend in ein Sieb abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.
2. 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.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. In einem hohen Gefäß Petersilie, 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	189 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	9 g