



Rezepte > Mittagessen

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 gemahlen

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