



Rezepte > Mittagessen

Romana Salat mit Erbsen & Haselnüssen

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Erbsen, tiefgefroren 200 g

Haselnuskerne, ganz 4 EL

Öl 4 EL

Zitronen 1 St.

Schnittlauch, frisch 10 g

Süßer Senf 1 EL

Balsamicoessig, hell 1 TL

Mini Romana 6 St.

Pfeffer, schwarz

Zucker

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, mittlerer Topf mit Deckel, kleine Pfanne, Sieb

1. In einem Topf 1 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Erbsen im kochenden Wasser ca. 2 Min. kochen, anschließend in ein Sieb abgießen und gründlich kalt abschrecken. Abtropfen lassen.
2. Haselnüsse fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Haselnüsse darin ca. 2 Min. goldgelb anrösten. Auf einem Teller etwas abkühlen lassen.
3. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Schnittlauch, 1 EL Zitronensaft, 1 EL süßen Senf, 1 TL Essig und 3 EL Öl verrühren. Falls notwendig zum Auflockern etwas Wasser zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Erbsen unterheben.
4. Mini Romana waschen, Strunkansatz entfernen und achteln. Salatspalten mit dem Strunk nach oben leicht überlappend auf einer Platte oder direkt auf Tellern anrichten. Erbsen-Dressing und Haselnüsse darüber verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Damit die Erbsen nach dem Kochen grün und knackig bleiben, gibst du sie am besten kurz in Eiswasser. Dadurch wird der Kochprozess sofort gestoppt, sie werden nicht grau und behalten ihren Biss.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	225 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	15 g