

Salat aus gegrilltem Gemüse

Zeit gesamt 40min



Zubereitungszeit 40min





Zutaten

Senf

für 4 Portionen	
Rucola	250 g
Knoblauchzehen	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Zucchini	1 St.
Auberginen	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
ÖI	100 m
Paprika, edelsüß	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahl	len
Balsamicoessig, hell	1 EL
Honig	0.5 TL

0.5 TL

Zubereitung

- 1. Rucola waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in breite Streifen schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.
- 2. In einer Schüssel Knoblauch, 6 EL Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Gemüse in der Marinade einlegen.
- 3. Inzwischen in einer weiteren Schüssel 2 EL Öl, Essig, Honig und Senf verrühren, abschmecken und mit Rucola mischen, beiseitestellen.
- 4. Gemüse portionsweise auf einer Alugrillschale verteilen. Unter Wenden ca. 8 Min. grillen (Tomaten nach 2–3 Min. herunternehmen). Gemüse noch warm auf dem Rucola anrichten und sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	283 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	23 g