

Veganer Grill-Salat mit Paprika, Pfirsich und gerösteten Walnüssen

Zeit gesamt
35minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	1 St.
Pfirsiche	4 St.
Mini Romana	1 St.
Rucola	50 g
Karotten	150 g
Walnusskerne	80 g
Senf	1 TL
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	1 EL
Olivenöl	5 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb

1. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und vierteln. Pfirsiche waschen, halbieren und Kern entfernen. Romana in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden, mit dem Rucola in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Walnüsse grob hacken.
2. In einer Pfanne Walnüsse auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. fettfrei anrösten und auf einem Teller beiseitestellen. In einer Schüssel Senf, dunklen Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, bis sich der Zucker löst. Olivenöl langsam unterschlagen, bis das Dressing bindet.
3. Grill anheizen. Pfirsiche und Paprika ca. 5 Min. von beiden Seiten grillen. Pfirsiche und Paprika vom Grill nehmen und beiseitestellen.
4. Auf Tellern Romana und Rucola verteilen und darauf Pfirsichhälften, Paprika, Karottenstifte und geröstete Walnüsse nebeneinander anrichten und mit dunkler Vinaigrette servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Verfeinere die Vinaigrette nach Belieben mit gehackten Kräutern oder fein gehackten Schalotten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	323 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	21 g