

Rezept

Bananen-Tomaten-Salat mit Vollkornstangen

Ein Rezept von Bananen-Tomaten-Salat mit Vollkornstangen, am 18.12.2025

Zutaten

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 1 Bio-Zitrone | 2 EL Olivenöl |
| 1 TL Ahornsirup oder Honig | Salz |
| schwarzer Pfeffer | 2 Bananen |
| 6 Kirschtomaten | 1/2 Bund Rucola |
| 20 g gehobelter Parmesan | 4 Vollkornstangen (Grissini) |
| 1 Schraubglas mit Deckel | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Mit dem Sparschäler dünne Schalenstreifen (Zesten) abschneiden und diese fein würfeln. Die Zitrone halbieren und aus einer Hälfte den Saft auspressen, die andere aufheben.
2. Öl, Zitronensaft und Ahornsirup mit Salz, Pfeffer und den Zitronenzesten in ein Schraubglas füllen, dieses verschließen und kräftig schütteln, bis eine glatte Emulsion entsteht.
3. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und auch in Scheiben schneiden. Rucola kalt abbrausen und trocken schütteln. Bananen und Tomaten in einer Schüssel vermischen. Das Dressing darübergießen, alles vorsichtig vermengen und 10 Min. ziehen lassen.
4. Den Rucola auf zwei Teller geben, den Bananen-Tomaten-Salat darauf verteilen, mit Parmesan bestreuen und Vollkornstangen servieren.