

Rezept

# Blattsalat mit Kresse

Ein Rezept von Blattsalat mit Kresse, am 24.02.2024

## Zutaten

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| <b>1</b> kleine Dose Mais (150 g Abtropfgewicht)   | Salz                            |
| <b>400 g</b> gemischte Blattsalate (z. B. Kopfsalat, Romanasalatherzen, Radicchio, Lollo, Frisée, Chicorée, Feldsalat, Rucola) | <b>2</b> kleine Möhren          |
| <b>1 EL</b> kräftige Gemüsebrühe   | <b>8</b> mittelgroße Radieschen |
| <b>2 EL</b> kaltgepresstes Rapsöl  | ½ Kästchen Kresse               |
| Salz   | <b>1 EL</b> milder weißer Essig |
| ½ Bund glatte Petersilie   | <b>1 TL</b> Senf                |
|  | Pfeffer                         |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

## Zubereitung

1. Den Mais abtropfen lassen. Blattsalate putzen, waschen, trockenschleudern und mundgerecht zerzupfen. Möhren und Radieschen waschen, putzen. Möhren schälen, beides in feine Scheiben hobeln. Mit Mais und Blattsalat in einer Schüssel mischen.
2. Die Brühe mit Essig, Öl und Senf verrühren, kräftig salzen und pfeffern. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken und unterrühren.
3. Den Salat mit dem Dressing mischen. Die Kresse vom Beet schneiden und über den Salat streuen.