

Rezept

## Bunter Gemüse-Blattsalat

Ein Rezept von Bunter Gemüse-Blattsalat, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>150 g</b> Möhren	<b>100 g</b> Zuckerschoten
Salz	<b>1 EL</b> Pinienkerne
<b>2 EL</b> weißer Balsamessig	Pfeffer
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>150 g</b> fertige Salatmischung (Kühlregal)
<b>150 g</b> kleine Mozzarellakugeln	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

### Zubereitung

1. Möhren putzen, schälen und schräg in Scheiben schneiden, Zuckerschoten putzen und halbieren, zusammen in kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren.
3. Salatblätter waschen, trocken schleudern und mit Möhren, Zuckerschoten und Mozzarellakugeln auf zwei Tellern anrichten. Dressing darüberträufeln, mit den Pinienkernen bestreuen. Dazu schmeckt Ciabatta oder Baguette.