

Rezept

Bunter Gemüsesalat

Ein Rezept von Bunter Gemüsesalat, am 10.06.2026

Zutaten

250 g Erbsenschoten	100 g Zuckerschoten
2 kleine Kohlrabi (ca. 500 g)	300 g junge Möhren
1 Zweig Thymian	2 Salbeiblätter
1 EL Weißweinessig	Salz
1 weiße Zwiebel	1 TL Dijon-Senf
1 TL Akazienhonig	4 EL Kräuteressig
Salz	Pfeffer
5 EL Rapsöl	1 EL Walnussöl
2 Stiele Basilikum	2 Zweige Zitronenthymian
Blüten (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Für den Salat die Erbsenschoten aufbrechen und die Erbsen aus den Hülsen streifen (palen). Die Zuckerschoten waschen, die Enden abknipsen und die Schoten nach Belieben schräg halbieren. Kohlrabi schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Die Möhren schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
2. Reichlich Wasser mit Thymian, Salbei und Essig in einem großen Topf zum Kochen bringen und salzen. Das vorbereitete Gemüse darin nacheinander in je ca. 2 Min. bissfest blanchieren. Jeweils mit dem Schaumlöffel herausheben, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das blanchierte Gemüse mit den Zwiebelstreifen in einer Schüssel mischen.
3. Für das Dressing Senf, Honig und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und beide Ölsorten kräftig unterschlagen. Das Dressing über die vorbereiteten Salatzutaten geben und gut mischen. Den Salat zugedeckt ca. 20 Min. ziehen lassen.
4. Vor dem Servieren Basilikum und Zitronenthymian waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und über den Salat streuen. Den Salat nach Belieben mit Blüten (z. B. Kapuzinerkresse- oder Borretschblüten) garnieren. Mit frischem Weißbrot oder kräftigem Bauernbrot servieren.