

Rezept

Bunter Salat mit Kressesauce

Ein Rezept von Bunter Salat mit Kressesauce, am 14.12.2025

Zutaten

1	kleiner Eisbergsalat		2-3 Möhren
1 kleine Dose	Mais (140 g Abtropfgewicht)	1 Bund	Frühlingszwiebeln
3-4	Kirschtomaten	1 Beet	Kresse
150 g	Schmand	etwas	Milch (3,8 % Fett)
1	Bio-Zitrone	2 TL	Sahnemeerrettich
	Salz		Pfeffer
etwas	Zucker (nach Belieben)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Den Eisbergsalat in einzelne Blätter teilen, putzen, waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Die Möhren schälen und grob raspeln. Den Mais abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und achteln. Das Gemüse in einer großen Salatschüssel mischen.
2. Für die Marinade den Schmand mit etwas Milch glatt rühren. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und etwa die Hälfte der Schale abreiben. Die Zitrone auspressen und Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und Sahnemeerrettich unter die Marinade rühren.
3. Die Marinade mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Zucker abschmecken, zum Salat geben und alles durchmischen. Die Kresse vom Beet schneiden und zum Servieren über dem Salat verteilen.