

Rezept

Bunter Salat mit Vinaigrette

Ein Rezept von Bunter Salat mit Vinaigrette, am 15.12.2025

Zutaten

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1/2 Kopf Blattsalat (z. B. Kopfsalat, Batavia, Novita) | 1/2 Salatgurke |
| 3 Tomaten | 1 gelbe Paprikaschote |
| 2 EL Weißweinessig | Salz, Zucker |
| frisch gemahlener Pfeffer | 1/2 TL mittelscharfer Senf |
| 4 EL Olivenöl extra vergine | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Vom Salatkopf die äußeren welken Blätter entfernen. Die Hälfte der schönen Blätter (auch welche aus dem zarten Inneren) ablösen. Die Blätter unter fließendem kaltem Wasser waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und in einem Sieb abtropfen lassen. Rest vom Salatkopf im Gemüsefach vom Kühlschrank aufheben.
2. Die halbe Salatgurke entweder gründlich waschen oder mit dem Sparschäler schälen. Längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen (sie würden das Dressing verwässern). Die Hälften in ca. 3 mm dicke Halbmonde schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, die Stielansätze herausschneiden und die Hälften dritteln. Die Paprikaschote halbieren, Stiel, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden.
3. Für die Vinaigrette den Essig in eine Salatschüssel geben, ¼ TL Salz, 1 Prise Zucker und etwas Pfeffer aus der Mühle dazugeben. Mit dem Schneebesen rühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Den Senf und nach und nach das Öl dazugeben und kräftig mit dem Schneebesen unterschlagen, bis eine cremige Emulsion entsteht.
4. Erst kurz vor dem Servieren (!) alle Salatzutaten in die Schüssel geben und mit dem Salatbesteck gut durchmischen. Blattsalate machen durch den Essig schnell schlapp und werden unansehnlich.