

Rezept

Frühlingsalat mit Zuckerschoten und Pistazien-Minz-Dressing

Ein Rezept von Frühlingsalat mit Zuckerschoten und Pistazien-Minz-Dressing, am 09.06.2026

Zutaten

400 g Zuckerschoten	Salz
1/2 Bund ½ Bund Minze	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Kopfsalatherzen	1 Bio-Zitrone
1 TL Agavensirup	1 TL Dijonsenf
schwarzer Pfeffer	5 EL mildes Olivenöl
60 g grüne Pistazienkerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Die Zuckerschoten putzen und waschen. Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Zuckerschoten im Ganzen darin etwa 2 Min. blanchieren. Abgießen und eiskalt abschrecken.

2. Die Minze abbrausen und trocken tupfen, einige Blättchen ganz lassen, den Rest hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Blätter der Kopfsalatherzen ablösen, waschen und trocken schleudern.

3. Vier Salatschalen mit den Salatblättern auslegen. Die Zuckerschoten darauf verteilen, die Zwiebelringe und die gehackte Minze darüberstreuen.

4. Für das Dressing die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. 1 TL Schale abreiben und 2 EL Saft auspressen. Zitronensaft mit Sirup, Senf, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Nach und nach das Olivenöl unterschlagen. Die Pistazien hacken und untermischen.

5. Das Dressing über dem Salat verteilen. Mit Minze garnieren und servieren.