

Rezept

Gemischter Salat mit Kürbiskernen

Ein Rezept von Gemischter Salat mit Kürbiskernen, am 31.05.2026

Zutaten

1 Radicchio	2 Stauden Chicorée
1 kleiner Friséesalat	250 g Kirschtomaten
250 g Mozzarella-Bällchen	100 g Schalotten
1 TL mittelscharfer Senf	Salz
schwarzer Pfeffer	4 EL Weinessig
6 EL neutrales Öl	6 EL Kürbiskernöl
4 EL Kürbiskerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Radicchio, Chicorée und den Friséesalat waschen und putzen, gut trockenschütteln und mundgerecht zerteilen. In einer Schüssel mischen oder auf einer Salatplatte dekorativ ausbreiten.
2. Die Kirschtomaten waschen, die Mozzarella-Bällchen abtropfen lassen. Beides eventuell kleiner schneiden und auf dem Salatbett verteilen.
3. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Mit Senf, Salz, Pfeffer und dem Weinessig verrühren. Nach und nach beide Ölsorten mit einem Schneebesen darunter schlagen. Das Dressing abschmecken und gleichmäßig über den Salat verteilen. Zuletzt die Kürbiskerne darüber streuen.