

Rezept

Gemüsesalat mit Chili-Dressing

Ein Rezept von Gemüsesalat mit Chili-Dressing, am 10.06.2026

Zutaten

600 g gemischtes Gemüse (z. B. Fenchel, Möhren, Brokkoli, Zucchini und Paprika)	Salz
1 Knoblauchzehe	1/2 rote Chilischote
1/2 Bio-Limette (oder Bio-Zitrone)	2 Zweige Basilikum
1 TL Ahornsirup	1 EL Gemüsebrühe (oder Gemüsekochwasser vom Salatgemüse)
Salz	2 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen oder schälen. Den Fenchel längs vierteln, vom Strunk befreien und quer in breite Streifen schneiden. Die Möhren der Länge nach halbieren und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Die Brokkoliröschen abschneiden, die Stiele schälen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini in 2 cm breite Scheiben schneiden. Die Paprikaschote in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.
2. In einem Topf 2-3 cm hoch Wasser zum Kochen bringen. Salzen. Fenchel und Möhren hineingeben und ca. 4 Min. kochen. Das restliche Gemüse untermischen, alles noch 2-3 Min. kochen lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Dann kurz kalt abschrecken.
3. Während das Gemüse kocht, die Chilischote waschen und den Stiel abschneiden. Knoblauch schälen, Basilikum abzupfen. Alles zusammen sehr fein hacken. Die Limettenhälfte heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. 1 EL Saft und -schale mit Brühe und Sirup verrühren, Öl unterschlagen. Chilimischung dazurühren, mit Salz abschmecken.
4. Das Gemüse mit dem Dressing mischen, abschmecken und am besten lauwarm servieren.