

## Rezept

# Gemüsesalat mit Joghurt

Ein Rezept von Gemüsesalat mit Joghurt, am 11.06.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> Zucchini	<b>1</b> große Tomate
<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>150 g</b> Joghurt (3,5 % Fett)
1/2 TL fein gehackter frischer Ingwer	Salz
Pfeffer	<b>1 EL</b> gehackte Mandeln
<b>1 EL</b> kleine Petersilienblättchen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

## Zubereitung

1. Die Zucchini und die Tomate waschen und putzen. Beides in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
- 
2. Den Joghurt und den Ingwer verrühren. Die Zucchini- und die Tomatenwürfel, die Zwiebelstreifen und die Mandeln darunter rühren. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Petersilienblättchen untermischen.