

Rezept

Gemüsesalat mit Mayonnaise

Ein Rezept von Gemüsesalat mit Mayonnaise, am 11.06.2026

Zutaten

100 g grüne Bohnen	1 kleine Fenchelknolle
2 Stangen Staudensellerie	1 kleine rote Paprikaschote
1 junger Zucchini	2 Möhren (etwa 100 g)
Salz	100 g frische, enthülste Erbsen
2 fest kochende Kartoffeln (etwa 200 g)	2 Eier
3 Sardellenfilets in Öl	3 TL Kapern
1/4 Bund Petersilie	100 g Thunfisch in Olivenöl
1 sehr frisches zimmerwarmes Eigelb (Bio)	80 ml Olivenöl
1/2 Bio-Zitrone	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Alle Gemüse waschen und putzen, Fenchel, Sellerie und Paprika halbieren. Salzwasser zum Kochen bringen und Bohnen, Möhren und Fenchel darin in etwa 10 Min. bissfest garen, dann mit einem Schaumlöffel herausheben und in einem Sieb kurz kalt abschrecken. Sellerie, Zucchini, Paprika und Erbsen im selben Wasser etwa 5 Min. garen. Abgießen und etwas Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln getrennt ungeschält in Wasser zugedeckt weich kochen.
2. Die Eier hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Die Sardellenfilets abtropfen lassen, mit Kapern und den Blättchen der Petersilie sehr fein hacken. Den Thunfisch abtropfen lassen und in kleine Stücke zupfen.
3. Für die Mayonnaise das Eigelb verrühren. Nach und nach erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl das Olivenöl dazugeben und jeweils kräftig unterrühren. Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Mayonnaise mit der Schale und 2 TL Saft verrühren, 2 EL Gemüsesud und die Sardellenmischung unterheben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. Das Gemüse (außer den Erbsen) in kleine Würfel schneiden, Kartoffeln vorher schälen. Gemüse mit Sauce, Erbsen, Eiern und Thunfisch mischen und abschmecken. Auf Salatblättern anrichten und servieren.