

Rezept

Gemüsesalat mit Petersiliendressing

Ein Rezept von Gemüsesalat mit Petersiliendressing, am 12.06.2026

Zutaten

2 EL Pinienkerne	1 Bund Radieschen
1/2 Salagurke	1 kleiner Kohlrabi
1 grüne Paprikaschote	1 Zitrone
1 Bund glatte Petersilie	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	3 EL Olivenöl
125 g fettarmer Mozzarella	2 Becher fettarmer Joghurt (je 125 g, 1,5 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 376 kcal

Zubereitung

1. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten, bis sie duften. Beiseitestellen.

2. Das Gemüse waschen. Radieschen putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Salatgurke schälen, längs halbieren und die Hälften in ½ cm dicke Scheiben schneiden.

3. Den Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben, diese in Streifen schneiden. Die Paprika entkernen, putzen und in feine Streifen schneiden.

4. Für das Dressing die Zitrone auspressen. Die Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Beides in einer Salatschüssel mit Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl gründlich darunterschlagen.

5. Das vorbereitete Gemüse in dem Dressing wenden, den Salat abschmecken und mit den Pinienkernen bestreuen. Den Mozzarella klein schneiden und dazugeben. Den Joghurt als Nachtisch löffeln.