

Rezept

Gemüsesalat mit Sardellensauce

Ein Rezept von Gemüsesalat mit Sardellensauce, am 09.06.2026

Zutaten

200 g Kartoffeln (fest kochende Sorte)	250 g Brokkoli
200 g Möhren	2 Stangen Staudensellerie
1 Kohlrabi	je 1 rote und gelbe Paprikaschote
2 rote Zwiebeln	Salz
80 g Sardellenfilets in Öl	4 Knoblauchzehen
1/2 Bund Basilikum	80 ml Olivenöl
1 1/2-2 EL Zitronensaft	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 6 als Imbiss oder Vorspeise, für 4 als sommerliches Essen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit**
Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Gemüse je nach Sorte waschen oder schälen und putzen. Kartoffeln in 2-3 cm große Stücke schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen, Stiele schälen und klein würfeln. Möhren längs vierteln. Sellerie in 4-5 cm lange Stücke schneiden, Kohlrabi in dicke Stifte, Paprikaschoten in breite Streifen und die Zwiebeln in Achtel.
2. In einem großen Topf oder zwei kleineren Töpfen Wasser zum Kochen bringen, salzen. Die Gemüse nacheinander garen: Paprika und Zwiebeln 2-3 Minuten, Brokkoli und Sellerie 4-5 Minuten, Kohlrabi 6-7 Minuten, Möhren 6-8 Minuten, Kartoffeln etwa 12 Minuten. Alle Gemüse aus dem Wasser heben, kurz kalt abbrausen und abtropfen lassen. Kochwasser aber aufheben und später als Suppe essen, es schmeckt super aromatisch.
3. Für die Sauce Sardellenfilets abtropfen lassen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und ganz fein hacken. Basilikumblättchen ebenfalls hacken.
4. Das Öl in einem Topf erwärmen, aber nicht zu heiß werden lassen. Sardellen mit Knoblauch dazugeben und ein paar Minuten unter Rühren erhitzen. Basilikum mit Zitronensaft unterrühren, die Sauce mit Pfeffer würzen (Salz braucht es nicht, dafür sorgen die Sardellen). Das Gemüse mit der Sauce mischen, abschmecken und lauwarm oder kalt essen.