Rezept

Gemüsesalat mit Chilidressing

Ein Rezept von Gemüsesalat mit Chilidressing, am 25.05.2025

Zutaten

- **1 kg** gemischte Gemüse (z. B. Zuckerschoten, Brokkoli, Paprikaschoten, Fenchel, Rettich und Möhren)
- **2** Frühlingszwiebeln
- **4 Stängel** Koriandergrün
- **4 EL** Gemüsebrühe
- **4 EL** Öl
- Salz
- **1** rote Chilischote
- **1 Stück** Ingwer (ca. 1 cm)
- **4 Stängel** Basilikum
- **1** Bio-Limette
- **2 TL** Ahornsirup oder Agavendicksaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen oder schälen. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden und eventuell die Fäden abziehen. Vom Brokkoli die Röschen abtrennen, die Stiele schälen und klein würfeln. Die Paprika putzen, nochmals waschen und dann in dünne Streifen schneiden. Den Fenchel vierteln, vom Mittelstrunk befreien und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Rettich und Möhren in dickere Stifte schneiden.

2. In einem großen Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Fenchel und Möhren zuerst ins Wasser geben und ca. 2 Minuten sprudelnd kochen lassen, dann das übrige Gemüse auch dazugeben und alles noch einmal 2 - 4 Minuten weiterkochen, bis alle Gemüse bissfest sind. In ein großes Sieb abschütten, gut kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3. Fürs Salatdressing die Chilischote waschen und den Stiel abschneiden. Wer gerne scharf isst, hackt die Schote jetzt mitsamt den Kernen, sonst diese vorher entfernen. Den Ingwer schälen und fein schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

4. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und 3 - 4 EL Saft auspressen. Beides mit der Gemüsebrühe und dem Sirup oder Dicksaft verrühren. Dann nach und nach das Öl unterschlagen. Chili, Ingwer, Kräuter und Frühlingszwiebeln untermischen und das Dressing salzen.