

Rezept

Gemüsesalat mit Joghurt

Ein Rezept von Gemüsesalat mit Joghurt, am 28.04.2025

Zutaten

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