

Rezept

Gemüsesalat mit Joghurt

Ein Rezept von Gemüsesalat mit Joghurt, am 27.04.2024

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.