

Rezept

## Grüner Gemüsesalat

Ein Rezept von Grüner Gemüsesalat, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>200 g</b> grüne Bohnen	<b>200 g</b> Zuckerschoten
<b>100 g</b> Erbsen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)	<b>50 g</b> rote Mangoldblätter
<b>4 Stiele</b> Minze	<b>1</b> Bio-Limette
<b>3</b> schlanke Frühlingszwiebeln	<b>1 TL</b> Dijonsenf
<b>3 TL</b> Apfelbalsamessig (oder Aceto balsamico bianco)	grüner Pfeffer aus der Mühle
<b>2 1/2 EL</b> Olivenöl	Kräutersalz

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

### Zubereitung

1. Die Bohnen und Zuckerschoten putzen, waschen und halbieren. Beides separat in einen Dämpfeinsatz geben. Die Bohnen über dem Dampf in 6-8 Min., Zuckerschoten und Erbsen in 2-3 Min. garen. Jeweils eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Mangoldblätter putzen, waschen und trocken tupfen. Die Minze waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen, einige ganz lassen und den Rest fein hacken. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale abreiben. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Den Senf mit Essig, Pfeffer und Salz verrühren. Das Öl nach und nach unterschlagen. Die gehackte Minze und die Limettenschale unterheben. Gemüse mit Frühlingszwiebeln und Mangoldblättern mischen, in Schälchen anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit den Minzeblättern bestreuen.