Rezept

Grüner Gemüsesalat

Ein Rezept von Grüner Gemüsesalat, am 08.10.2026

Zutaten

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