

Rezept

Grüner Salat mit Sahnesauce

Ein Rezept von Grüner Salat mit Sahnesauce, am 28.06.2026

Zutaten

2 Mandarinen	1 kleiner Kopfsalat
75 g saure Sahne	75 g Sahne
Salz	Pfeffer
6 Stängel Petersilie	30 g Walnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 315 kcal, 26 g F, 6 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Von den Mandarinen die Schale mitsamt der weißen Haut bis ins Fruchtfleisch hinein abschneiden. Die Mandarinen dann in Scheiben schneiden, die Scheiben vierteln. Den dabei abtropfenden Saft auffangen.
2. Den Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blättchen in mundgerechte Stücke zupfen und in einer Schüssel mit den Mandarinenstücken mischen.
3. In einem Schälchen die saure Sahne mit der Sahne und dem Mandarinenensaft gründlich verquirlen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben, alle Zutaten vorsichtig vermischen.
4. Petersilie kalt abbrausen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken. Die Nüsse mit den Händen etwas zerdrücken. Beides über den Salat streuen.