

Rezept

Grüner Salat mit Sahnesauce

Ein Rezept von Grüner Salat mit Sahnesauce, am 22.05.2025

Zutaten

2 Mandarinen

75 g saure Sahne

Salz

6 Stängel Petersilie

1 kleiner Kopfsalat

75 g Sahne

Pfeffer

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 Mandarinensaft 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.