Rezept

Löffelsalat

Ein Rezept von Löffelsalat, am 27.04.2024

Zutaten

2	Bio-Mini-Salatgurken (ersatzweise kleine Salatgurke)
1	rote Zwiebel
2 Stängel	Minze
2 EL	Zitronensaft
	Salz
6	Eiertomaten
2	grüne türkische Spitzpaprika
1 kleines Bund	Petersilie
2 EL	Granatapfelsirup
4 EL	Olivenöl
1 1/2 TL	Sumach

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal, 11 g F, 3 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Die Gurken waschen und putzen, zuerst längs in dünne Scheiben (5-8 mm), dann in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und quer in ähnlich dünne Scheiben schneiden, dabei die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch sehr klein würfeln. Die Spitzpaprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, Paprika sehr klein würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls klein würfeln.

2. Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und nicht zu fein hacken. Granatapfelsirup, Zitronensaft und Öl verquirlen, salzen und pfeffern. Mit Gurken, Tomaten, Paprika, Zwiebel, Petersilie und Minze mischen. Den Löffelsalat ca. 5 Min. ziehen lassen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sumach bestreuen und gleich servieren.