

## Rezept

# Magic Salad

Ein Rezept von Magic Salad, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>150 g</b>	Blattsalat-Mix der Saison	<b>50 g</b>	Sauerkraut
<b>1</b>	rote Paprika	<b>2 EL</b>	Orangensaft
<b>1-2 TL</b>	Senf	<b>½ TL</b>	Honig
<b>1 EL</b>	Leinöl	<b>30 g</b>	Sesamsamen
<b>30 g</b>	Kürbiskerne		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 275 kcal, 20 g F, 10 g EW, 11 g KH

## Zubereitung

1. Den Salat waschen, putzen und trocken schleudern. Das Sauerkraut abtropfen lassen, den Saft auffangen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
2. Für das Dressing Orangensaft, 1 EL Sauerkrautsaft, Senf, Honig und Leindotteröl verrühren. Blattsalat, Sauerkraut, Paprika und das Dressing mischen.
3. Sesam und Kerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten, auf den Salat streuen.