

Rezept

Mairübchen-Salat mit Pistazien-Dressing

Ein Rezept von Mairübchen-Salat mit Pistazien-Dressing, am 11.06.2026

Zutaten

300 g Mairübchen	250 g gekochter Schinken
30 g Pistazienkerne	1 EL Rapsöl
1 EL Zitronensaft	1 TL Honig
Salz	Pfeffer
¼ Bund Kerbel (ersatzweise Petersilie)	4 Scheiben Vollkornbrot (à 45 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 19 g F, 34 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Die Mairübchen putzen, schälen, vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den Schinken würfeln. Beides in eine Schüssel geben.

2. Pistazienkerne mit Öl, Zitronensaft, 6 EL Wasser und Honig in den Blitzhacker geben und fein pürieren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu Rübchen und Schinken in die Schüssel geben und gut untermischen.

3. Den Kerbel kalt abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese unter den Salat heben. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf zwei Tellern anrichten und zusammen mit dem Vollkornbrot servieren. Wer mag, kann die Brote vorher noch toasten.