

## Rezept

# Röstpaprika-Salat mit Parmaschinken

Ein Rezept von Röstpaprika-Salat mit Parmaschinken, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>20 g</b> Sonnenblumenkerne	<b>2 EL</b> Apfelessig
<b>2 EL</b> Orangensaft	<b>½ TL</b> mittelscharfer Senf
Salz	Pfeffer
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>10</b> Radieschen (ca. 100 g)
<b>50 g</b> Baby-Blattspinat	<b>150 g</b> geröstete rote Paprika (aus dem Glas)
<b>100 g</b> Parmaschinken (in dünnen Scheiben)	<b>30 g</b> Parmesan
<b>4 Scheiben</b> Vollkorn-Baguette (à ca. 25 g)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 29 g F, 28 g EW, 33 g KH

## Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun rösten und anschließend auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Für das Dressing Essig, Orangensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Öl in eine Schüssel geben und gründlich verrühren.
3. Die Radieschen waschen, putzen und je nach Größe sechsteln oder vierteln. Spinat verlesen, abbrausen und abtropfen lassen. Röstpaprika abtropfen lassen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
4. Radieschen, Spinat und Paprika mit der Vinaigrette mischen. Salat auf zwei Teller verteilen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Den Schinken dazu anrichten. Parmesan mit einem Sparschäler in Späne hobeln und darüberstreuen. Das Baguette zum Salat dazu reichen.