

Rezept

Salat am Stiel

Ein Rezept von Salat am Stiel, am 18.12.2025

Zutaten

1/4 gelbe Paprikaschote (ca. 50 g)	6 Mini-Romana-Salatblätter (ca. 50 g)
6 Kirschtomaten (ca. 50 g)	1/2 Bio-Mini-Salatgurke (ca. 50 g)
150 g Naturjoghurt	je 1 EL Zitronensaft und Orangensaft
Salz	Pfeffer
Birnendicksaft	6 Holz-Schaschlikspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 kleine Esser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 75 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschote waschen, putzen und in sechs gleich große Stücke schneiden. Die Salatblätter putzen, waschen und trocken tupfen. Die Tomaten waschen. Gurke schälen und quer in sechs Stücke schneiden.
2. Auf jeden Schaschlikspieß 1 aufgerolltes Salatblatt, 1 Tomate, 1 Paprikastück und 1 Stück Gurke stecken.
3. Joghurt mit Zitronen- und Orangensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Birnendicksaft abschmecken und die Sauce in zwei Dip-Schälchen füllen. Zu den Salatspießen servieren.