

## Rezept

# Salat für den kleinen Hunger

Ein Rezept von Salat für den kleinen Hunger, am 28.06.2026

## Zutaten

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| 1 Paprikaschote                                   | 1/2 Salatgurke                 |
| 2 Tomaten   | 2 Möhren                       |
| 6 Radieschen                                      | 2 EL Maiskörner (aus der Dose) |
| 200 g Blattsalat-Mix (gewaschen und küchenfertig) |                                |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 80 kcal, 1 g F, 4 g EW, 13 g KH

## Zubereitung

1. Die Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und quer in feine Streifen schneiden. Die Salatgurke waschen oder schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in dünne Spalten schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Möhren schälen und grob raspeln. Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Vorbereitete Zutaten mit Maiskörnern und Blattsalat-Mix in eine Schüssel geben und locker vermischen. Den Salat in eine Plastikbox füllen und gut verschließen. Die Box bis zum Gebrauch in den Kühlschrank stellen, dann herausholen und den Salat mit einem Dressing nach Wahl anmachen.