

Rezept

Sommergemüse-Salat

Ein Rezept von Sommergemüse-Salat, am 28.06.2026

Zutaten

1 Stück Zuckermais	6 EL Rapsöl
150 g Chinakohl	1 Handvoll Baby-Spinat
150 g Erbsen in der Schote	Salz
1 kleiner Kohlrabi	3 große Radieschen
1 Zitrone	2 EL Honig
2 Salatboxen (1 l Inhalt)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 32 g F, 11 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Maiskolben waschen und die Körner mit einem Messer vom Kolben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Mais darin bei starker Hitze zügig hellbraun anbraten, herausnehmen.

2. Kohl in dünne Streifen schneiden, Spinat verlesen. Zusammen in reichlich Wasser waschen und trocken schleudern. Die Erbsen aus den Schoten lösen und in kochendem Salzwasser in 3-4 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Kohlrabi schälen und in feine Streifen hobeln. Radieschen putzen, waschen, vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden.

3. Zitrone auspressen. Den Saft mit Honig, übrigem Öl, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer verrühren. Das Dressing auf die Salatboxen verteilen. Erbsen, Kohlrabi, Mais, Radieschen, Chinakohl und Spinat daraufschichten und die Boxen verschließen. Zum Servieren jede Portion auf einen Teller stürzen oder aus der Box genießen.