Rezept

Vegetarischer bunter Salat

Ein Rezept von Vegetarischer bunter Salat, am 18.06.2025

Zutaten

- **250 g** Blattsalat (am besten gemischt, z.B. Romana- oder Endiviensalat, Eichblatt- oder Kopfsalat, Chicorée, Rucola, Radicchio oder Feldsalat – der Geschmack entscheidet)
- **3 EL** Aceto balsamico
- Pfeffer aus der Mühle
- 6-7 EL Olivenöl
- **250 g** andere Salatzutaten (z.B. Tomaten, Paprikaschoten, Kohlrabi, Möhren, Rettich und/oder Salatgurke, auch fein sind Champignons, Stangensellerie, Frühlingszwiebeln)
- Salz
- 1/2 TL Honig, Ahornsirup oder Zucker
- ein paar Kräuterblättchen zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 zum Sattessen (mit Topping): | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Die Salatblätter vom Strunk ablösen, waschen, trockenschütteln und in Stücke zupfen. Restliche Salatzutaten waschen und putzen oder schälen und je nach Sorte in Stifte oder Würfel schneiden.

---

2. Balsamico mit Salz, Pfeffer und Honig, Ahornsirup oder Zucker verrühren. Öl mit der Gabel kräftig unterschlagen, bis die Sauce schön cremig wird. Sauce mit den Salatzutaten mischen und alles nochmals abschmecken, Kräuter aufstreuen.