

Rezept

Zuckerschoten-Möhren-Salat mit Mozzarellakugeln

Ein Rezept von Zuckerschoten-Möhren-Salat mit Mozzarellakugeln, am 09.06.2026

Zutaten

Salz	400 g	Zuckerschoten	
400 g	Möhren	2	kleine Römersalate
300 g	Mozzarellakugeln	40 g	Haselnüsse
½	Knoblauchzehe (zum Ausreiben)	4 EL	Weißweinessig
	Pfeffer	1 TL	Honig
	8-10 EL Olivenöl		

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf Salzwasser zum Kochen aufsetzen. Zuckerschoten waschen, putzen und größere Schoten schräg halbieren. Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Gemüse im Salzwasser 3 Min. garen, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Salate putzen, halbieren, Strunk entfernen und Blätter in Streifen schneiden. Mozzarellakugeln abtropfen lassen. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, etwas abkühlen lassen.
3. Eine Salatschüssel mit Knoblauch ausreiben. Essig, Salz, Pfeffer, Honig und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren, Nüsse unterheben. Möhren, Zuckerschoten, Salat und Mozzarella dazugeben, alles gut durchmischen. Auf Tellern anrichten, lauwarm servieren. Dazu passt deftiges Brot.