

Frühlingssalat mit Blüten

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 150g Blattsalat (gemischt)
- » 1/2 Gurke(n)
- » 1 rote Paprika
- » 1 grüne Paprika
- » 3 Tomate(n)
- » 6 Champignons
- » 3 EL weißer Balsamico Essig
- » 1/2 TL Senf
- » 1 Prise Zucker
- » Salz & Pfeffer
- » 5 EL Öl

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Salat, Gemüse abbrausen, trockenschleudern bzw. -tupfen, putzen, zerkleinern. Blüten evtl. behutsam abbrausen.

2. Essig, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer verrühren, Öl unterschlagen, mit den Salatzutaten vermengen. Mit den Blüten garnieren.

Tipp: Essbare Blüten gibt es z.B. von Malve, Kapuzinerkresse, Dill, Borretsch und Ringelblume.

Nährwerte: 160kcal/E2g/F15g/KH4g pro Portion

angelegt am: 16.10.2003

Rezept-Nr: 589

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke