

Kotányi

Professional

Pikanter Gemüsesalat

Hauptspeise

Gemüse

Italienisch

Kalorienarm

Low Carb

Vegetarisch

Zubereitung

Schwierigkeit: ● ● ● ○ ○

Alle Zutaten gut verrühren und abschmecken. Paprika (evtl. schälen) vierteln und von den Kernen befreien. Restliches Gemüse kurz in Salzwasser blanchieren und gut abtropfen lassen. Gemüse und Paprika leicht in Olivenöl anbraten, mit Salz, Pfeffer und Kräuter Rustikana Mühle würzen, lauwarm mit der Paprikavinaigrette mischen und ca. 15 Minuten stehen lassen. Anrichten und beliebig garnieren.

Pikanter Gemüsesalat



Zutaten

1 roter, gelber und grüner
Paprika

1 geschälte Karotte oder
gelbe Rübe

1 kleiner Fenchel

gestückelt Erbsenschoten

1 gelbe Zucchini, in Scheiben
geschnitten

2 EL Olivenöl

Kotányi Mühle Kräuter
Rustikana nach Geschmack

Kotányi Pfeffer aus der
Mühle

Kotányi Salz

Für das Paprikadressing:

2 EL Weisswein Balsamico

2 EL Maiskeimöl

Kotányi Pfeffer aus der
Mühle

1 Prise Kotányi Paprika
edelsüß Spezial

1 Prise Staubzucker