

Pikanter Gemüsesalat

Hauptspeise Gemüse Italienisch Kalorienarm Low Carb
Vegetarisch

ZUBEREITUNG

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.

SCHWIERIGKEIT:

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