Nah&Frisch

Pikanter Gemüsesalat

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.

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