



Sommersehnsuchtssalat

Rucola-Salat mit knackigem Gemüse

Dieser frische Sommer-Salat mit Oliven, Rucola, Kapern, Radieschen und Bohnen schmeckt wie ein Urlaub am Mittelmeer und macht wunderbar satt. Genau das Richtige, wenn ihr euch im Herbst südliches Flair auf den Teller holen möchtet.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 2 Personen

Für den Salat:

- 200 g grüne Bohnen
- 1/2 Bund Radieschen
- 50 g grüne Oliven ohne Stein
- 1 EL Kapern
- 200 g Rucola
- 50 g Parmesan
- 25 g Brotcroutons

Für die Vinaigrette:

- 1 Knoblauchzehe
- 1,5 EL Weißweinessig
- 1 EL Honig
- 1 EL Senfsamen
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Kräutermischung
- 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

So geht's

Wascht zunächst den Rucola und die Bohnen. Die Bohnen kocht ihr drei Minuten lang in Salzwasser, schreckt sie ab und lasst sie in einem Sieb gut abtropfen. Dann putzt ihr die Radieschen und schneidet sie in dünne Scheiben. Nun gebt ihr alles zusammen mit Oliven, Kapern und geputztem Rucola, Parmesan und Brotcroutons auf eine Platte. Für das Dressing verrührt ihr Knoblauch, Honig, Senf, Kräuter, Zitronensaft und Olivenöl miteinander und gießt es gleichmäßig über den fertigen Salat.

So gesund ist es

Knackige Bohnen, pikante Kapern, frische Oliven und scharfe Radieschen liefern jede Menge Vitamine und wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Zink, Eisen, Kalzium und Phosphor, die euer Immunsystem fit machen, Entzündungen hemmen und wichtig für die Wundheilung sind.

Brennwert: 534kcal, Protein: 20g, Kohlenhydrate: 35g, Fett: 28g (durchschnittlich pro Portion)