

Gegrillter Gemüsesalat
REZEPT

Gegrillter Gemüsesalat



ZUBEREITUNGS 15 Min

ZEIT

ZUTATEN 11 Stück

PORTION(EN) 2 x

Vegetarisches Essen muss nicht langweilig sein – überzeuge dich selbst mit diesem gegrillten Gemüsesalat!

ZUTATEN

- 2 EL Olivenöl
- 2 Maiskolben
- 1 Zucchini, halbiert
- 1 rote Paprika, entkernt und halbiert
- Kleine Handvoll Koriander, grob gehackt
- 1 Zitrone, Schale und Saft
- 1 TL Dijon Senf
- 1 TL Zucker
- 1 Avocado, Stein entfernt und geschnitten
- 2 EL Sauerrahm

- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Mexikanisch 220g

ZUBEREITUNG

1. Grillpfanne bei starker Hitze erhitzen.
2. Paprika und Zucchini waschen und den Strunk der Paprika entfernen. Anschließend beides halbieren. Den Mais vom Kolben entfernen. Gewürze mit 1 EL Öl vermischen und auf Mais, Zucchini und Paprika streichen.
3. Nun das Gemüse in die Pfanne geben und von allen Seiten für ca. 5 Minuten garen lassen, bis die Zucchini weich ist.
4. 1 EL Öl, den Saft einer Zitrone, 1 TL Senf und 1 TL Zucker in einer Schüssel mischen, bis sich der Zucker auflöst.
5. Das gegrillte Gemüse und den Koriander in die Schüssel geben und zugedeckt ziehen lassen.
6. BEN´S ORIGINAL™ Express Mexikanisch gemäß Packungsanweisung zubereiten und auf zwei Teller verteilen.
7. Den Salat und je 1 Löffel Sauerrahm dazugeben und genießen!

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 404 kcal

Energie: 1710 kj

Kohlenhydrate: 50,2 g

Cholesterin: 6 g

Ballaststoffe: 7,7 g

Protein: 10,1 g

Zucker: 9,1 g

Fett: 16,6 g

Gesättigtes Fettsäuren: 3,3 g

Salz: 0,6 g

KATEGORIEN:

[Reissalat](#), [Gemüse](#), [Paprika](#), [Grillen](#), [Für jeden Tag](#), [Vegetarisch](#), [15 - 30 MIN](#), [Mexikanisch](#)

WEITERE REZEPTE



Griechischer Reissalat mit gerösteten Mandeln

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück



Frühlingssalat mit Spargel und Reis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

15 Stück



Italienischer Reissalat

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

10 Stück

Source URL: <https://de.bensoriginal.com/recipes/gegrillter-gemuesesalat>