

Gegrillter Gemüsesalat REZEPT

# **Gegrillter Gemüsesalat**



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
15 Min
ZUTATEN
11 Stück
PORTION(EN)

2 x

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

**TEILEN** 

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

## **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. 1

Grillpfanne bei starker Hitze erhitzen.

2. 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. 3

Nun das Gemüse in die Pfanne geben und von allen Seiten für ca. 5 Minuten garen lassen, bis die Zucchini weich ist.

4. 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. 5

Das gegrillte Gemüse und den Koriander in die Schüssel geben und zugedeckt ziehen lassen.

6 6

BEN´S ORIGINAL™ Express Mexikanisch gemäß Packungsanweisung zubereiten und auf zwei Teller verteilen.

7. 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 q

**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

#### **MEHR DETAILS**



# Frühlingssalat mit Spargel und Reis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

15 Stück

#### **MEHR DETAILS**



#### **Italienischer Reissalat**

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

10 Stück

**MEHR DETAILS** 

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