

# Paprikasalat

## Zutaten für 2 Portionen

### Für den Paprikasalat

- 1/2 kleine rote Paprikaschote (ca. 60g)
- 1/2 kleine grüne Paprikaschote (ca. 60g)
- 1/2 kleine gelbe Paprikaschote (ca. 60g)
- 50 g Friséesalat

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 1 Zweig Majoran
- 1 Zweig Estragon oder Ysop
- 10 g Portulak oder Kresse
- 2 EL Alfalfaspossen
- 1 TL Sesam

### Für die Marinade

- 2 EL Weissweinessig
- 1 EL Peperoniessig
- 1 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 EL kaltgepresstes Distelöl 1 TL kaltgepresstes Kürbiskernöl vorzugsweise aus der Steiermark, oder Sesamöl
- 1/2 TL Apfeldicksaft
- 1/2 TL Tamari (Sojasauce)

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

Für den Paprikasalat die Paprikaschoten waschen, putzen und die Kerne entfernen. Die Schoten in 1 1/2 cm grosse Rauten oder Würfel schneiden. Den Sesam in einer heissen Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten.

Die Sprossen gut waschen, die Kräuterblättchen von den Stielen abzupfen. Den Friséesalat waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und auf einem Küchentuch trocknen.

Den Portulak oder die Kresse waschen, auf einem Küchentuch trocknen und die Stiele entfernen.

Für die Marinade alle Zutaten gut verrühren. Alle Salatzutaten ausser dem Portulak oder der Kresse auf dem Friséesalat mit der Marinade mischen.

Den Salat auf zwei Tellern anrichten.

Die Frisée und die Portulakblätter in der verbliebenen Marinade wenden und den Salat damit garnieren.

#### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 167 kcal, Kohlenhydrate: 7 g, Eiweiss: 4 g, Fett: 13 g



#### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/bunter-salat-von-paprikaschoten.html>