

# Frischer Salat

Frisch, gesund, leicht verdaulich.

Und macht nicht dick.

Ab und zu ist so ein frischer Salat ein wirklich sehr leckeres Gericht.

## Frischer Salat



16. November 2020

von [Thobie](#)

Kategorie [Salat](#)

Personen

2

Zubereitungszeit

15 Minuten

Gesamtzeit

15 Minuten



## Zutaten

- 1 Lollo bionda
- 1/2 Salatgurke
- 1 rote Paprika
- 1 Schalotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 25 g Pinienkerne (1/2 Packung)
- 1 Päckchen Salatkräuter
- Weißweinessig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

## Anleitung

1. Pinienkerne auf einem Schneidebrett grob zerhacken.

2. Zutaten putzen, gegebenenfalls schälen, grob zerkleinern und in eine Schüssel geben.
3. Dressing aus Salatkräuter, Öl, Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zubereiten.
4. Dressing über den Salat geben und diesen mit dem Salatbesteck gut vermischen.
5. Salat auf zwei Teller verteilen.
6. Pinienkerne darüber verteilen.
7. Servieren. Guten Appetit!

## Schlagwörter

Knoblauch,  
Lauchzwiebel,  
Lollo bionda,  
Olivenöl,  
Paprika,  
Pinienkerne,  
Salatgurke,  
Salatkräuter,  
Schalotte,  
Weißweinessig

© 2026 ©Thomas Biedermann

<https://www.nudelheissundhos.de/2020/11/16/frischer-salat-3/>