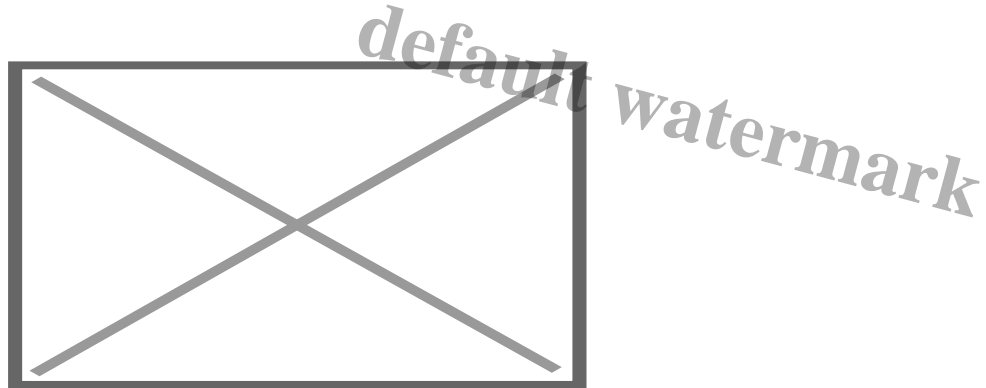




WW Warmer Gemüsesalat mit Honig dressing

Description



Für 2 Personen

- 1 Schalotte
- 3 Karotten
- 1 Zucchini
- 1/4 Weißkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 TL Olivenöl (1 P.)
- 1/2 EL Pinienkernen (1 P.)
- 2 TL Honig (0,5 P.)
- 3 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 EL geh. Petersilie
- 6 Scheiben Schwarzbrot (8 P.)

Zubereitung:

- Schalotte vierteln, Karotten und Zucchini in Scheiben und Weißkohl in Streifen schneiden. Knoblauch zerdrücken und Cocktailtomaten halbieren. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne oder einem Wok erhitzen und Schalottenviertel, Karotten- und Zucchinischeiben und

Weißkohlstreifen mit Knoblauch und Pinienkernen darin ca. 8-10 Minuten anbraten.

2. Tomatenhälften dazugeben. Alles mit Honig beträufeln, karamellisieren lassen und mit Zitronensaft ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Petersilie würzen und etwas abkühlen lassen.

3. Warmen Gemüsesalat nach Wunsch mit glatter Petersilie garnieren und mit Schwarzbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 8-10 Minuten 5, 5

Pro Person: 5,5 P.

Category

1. WW-Rezepte

Date Created

Juni 10, 2017

Author

rezeptadmin

default watermark