



**Rezept für 4 Personen**

**Zeit ca.: 10 Min.**

*Der leichte Fünfer Salat*

*Kochtipps & Tricks sind mit einem \*gekennzeichnet*

**Zutaten:**

350g Erbsen  
½ Zwiebel  
¼ Stangensellerie  
200g Eingemachte Paprika  
Kürbiskerne

**Zutaten Dressing:**

5 EL Joghurt  
1 Limette  
Salz, Pfeffer, Leindotteröl

**Zubereitung:**

- 1.) Die Erbsen in eine Schüssel geben, Zwiebel sehr fein würfeln, Stangensellerie fein schneiden und die Paprika nach belieben in mundgerechte Stücke schneiden
- 2.) Für das Dressing den Joghurt in eine Schüssel geben, die Limettenschale entfernen und fein würfeln. Alles zusammen mit den Gewürzen vermengen
- 3.) Jetzt den Salat drapieren, Dressing darüber und mit Kürbiskernen nach Belieben garnieren

**Dazu empfehlen wir:**

- Ein frisches krosses Bauernbrot mit Butter & Kräuter

**Kochtipps & Tricks:**

- Stangensellerie gehört zu den Gemüsen mit den wenigsten Kalorien, dennoch ist Stangensellerie ein Powergemüse. Stangensellerie kann bei Gicht und Rheuma hilfreich sein, da der hohe Kaliumgehalt harntreibend wirkt. Stangensellerie kann auch entspannend und beruhigend wirken, so wird es ihm zumindest nachgesagt.
- Die Limettenschale in ein Gefäß mit Wasser geben und nicht wegwerfen, somit ist das Mineralwasser sofort lecker und erfrischend. Die Schale kann auch klein gehackt werden und in eine Gemüsepfanne gegeben werden.

