Gemüsesalat mit Erdnussdressing

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	2 St.
Zucchini	1 St.
Auberginen	1 St.
Petersilie, frisch	25 g
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	5 EL
Sonnenblumenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zitronen	1 St.
Erdnussbutter	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, große Pfanne

1. Karotten schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Erdnüsse grob hacken.

2. In einer Pfanne 4 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Gemüse portionsweise jeweils ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen.

3. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Erdnussbutter mit Zitronensaft, 1 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Gemüse, Petersilie und Erdnüsse mit Erdnussdressing vermengen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	268 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	20 g