



Rezepte > Mittagessen

Schichtsalat mit Zwiebel-Curry-Dressing

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|---------|
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Cashewkerne | 2 EL |
| Sonnenblumenöl | 1 EL |
| Currypulver | 2 TL |
| Kreuzkümmel | 0.25 TL |
| Meersalz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Salatgurken | 1 St. |
| Mango | 1 St. |
| Strauchtomaten | 2 St. |
| Eisbergsalat | 0.5 St. |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Joghurt, natur | 150 g |
| Brauner Zucker | |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne

1. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Cashewkerne ca. 3–4 Min. fettfrei anrösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und die Pfanne erneut erhitzen. Öl in die Pfanne geben und Zwiebeln ca. 3–4 Min. glasig anbraten. Curry und Kreuzkümmel zufügen und ca. 1 Min. mit anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
2. Gurke und Mango schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Salat waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen.
3. Zwiebel-Gewürzmischung mit Joghurt und Limettensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salatzutaten und Dressing abwechselnd in Gläser oder eine große Schüssel schichten und Schichtsalat mit Cashewkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 216 kcal |
| Kohlenhydrate | 37 g |
| Eiweiß | 8 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 6 g |