

Bunter Salat mit Oliven

Knackig. Aromatisch. Sommerlich. In den warmen Monaten ist ein bunter Salat ein perfektes Hauptgericht. Wir servieren dann gerne Blattsalat mit Paprika, Gurke, Mais und Frühlingszwiebeln. Getoppt wird der Sommersalat dann mit hartgekochten Eiern und gewürfeltem Emmentaler. So wird der Salat nicht nur besonders aromatisch, sondern auch gut sättigend. Das besondere Highlight: Grüne Oliven mit Mandeln gefüllt.



Bunter Salat mit Oliven | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 150 Gramm Lollo Rosso | 2 Paprika | 2 Frühlingszwiebeln | 200 Gramm Emmentaler (am Stück) | 1 Glas Mais | 4 hartgekochte Eier | 1 Gurke | 100 Gramm grüne Oliven (mit Mandeln gefüllt) | 4 Esslöffel Olivenöl | 4 Esslöffel Balsamico | Salz | Pfeffer



Bunter Salat mit Oliven | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (20 Minuten): 1. Lollo Rosso in mundgerechte Stücke rupfen, waschen und trocken schleudern. 2. Gurke entkernen und zusammen mit der Paprika, den Eiern und dem Emmentaler würfeln. 3. Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. 4. Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer zu einem Dressing aufmixen. 5. Alle Zutaten vermengen und servieren.

Hierzu passt hervorragend: [Röstbrot](#)! Jetzt noch mehr [raffinierte Salate](#), [Rezepte mit Oliven](#) und [vegetarische Hauptgänge](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 496 Kalorien | 33,6 Gramm Fett | 19,5 Gramm Kohlenhydrate | 25,7 Gramm Eiweiß