

# Fruchtiger Paprika Salat mit Popcorn und veganem Salatdressing

## Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Rucola
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 150 g kleinere Tomaten
- 1 Hand voll Popcorn | süß oder salzig
- 1 bis 2 Pfirsiche
- optional: frisches Basilikum
- optional: 1 bis 2 EL Pinienkerne

## Dressing (Empfehlung)

- etwa 2 EL veganes Pesto | [Unser Rezept für veganes Pesto Verde](#)
- etwa 50 bis 100 g veganes Joghurdressing | [Unser Rezept für veganes Joghurdressing](#)

## Hilfsmittel

- Küchenmesser
- Schneidebrett
- ggf. Küchensieb

**Abkürzungen:** EL = Esslöffel

## Zubereitung

**1. Paprika vorbereiten:** Paprikas jeweils entkernen, säubern und in Streifen schneiden.

**2. Rucola, Tomaten und Pfirsiche zubereiten:** Rucola verlesen, waschen und trocknen. Pfirsiche ebenfalls waschen, entkernen und vierteln. Tomaten säubern und halbieren.

**3. Paprika Salat anrichten:** Rucola auf einem Teller anrichten. Paprikastreifen, Tomatenhälften und Pfirsiche darüber verteilen. Nach Gusto mit Pesto Verde beträufeln und Joghurdressing als Klecks dazugeben. Mit Popcorn und optional mit Basilikum und Pinienkerne verfeinern.

**Sofort servieren.**

*Du hast etwas nachgemacht?*



Zeig es uns auf Instagram mit

@waf.foodies oder #waffood #wafvegan  
#wafveggie #wafkochen #wafbacken

## Tipps

- Der Salat kann getrennt vom Popcorn, Pesto und Joghurdressing etwa 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Das Popcorn am besten erst kurz vor dem Servieren auf dem Paprika Salat verteilen, sonst weicht es zu schnell durch.

