

Frühlingsrezepte

Frühlingsalat mit Kräutervinaigrette

Anzahl/Portionen



4

Zubereitungszeit



30 Min.



Zutaten

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Kopf grüner Salat | <input type="checkbox"/> 2 EL Weißweinessig |
| <input type="checkbox"/> 1 Kohlrabi | <input type="checkbox"/> 1 TL Dijonsenf (körnig) |
| <input type="checkbox"/> 0,5 Bund Radieschen | <input type="checkbox"/> 1 TL Honig |
| <input type="checkbox"/> 2 EL Sonnenblumenkerne | <input type="checkbox"/> 1 Prise Salz |
| <input type="checkbox"/> 2 EL Kürbiskerne | <input type="checkbox"/> 1 Prise Pfeffer (aus der Mühle) |
| <input type="checkbox"/> 5 Aprikosen (getrocknet) | <input type="checkbox"/> 4 EL Rapsöl |
| <input type="checkbox"/> 1 Hand voll Frühlingskräuter (z.B. Zitronenmelisse, Kerbel, Estragon) | <input type="checkbox"/> 2 EL Kürbiskernöl |
| | <input type="checkbox"/> 150 g Frischkäse |

So wird's

Salat waschen, trocken schleudern, grob zupfen. Kohlrabi schälen, in schmale, lange Stifte schneiden. Radieschen putzen, in feine Scheiben schneiden. Sonnenblumen- und Kürbiskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett ca. 5 Min. rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Aprikosen fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken. Essig, Senf und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Raps- und Kürbiskernöl mit einem Schneebesen unterrühren, bis das Dressing cremig ist. Kräuter unterheben.

Salat, Kohlrabi und Radieschen in einer Schale anrichten. Vom Frischkäse mit einem Teelöffel kleine Portionen abnehmen, in den gerösteten Kernen sowie Aprikosen wenden und dabei zu kleinen Kugeln formen, auf dem Salat anrichten und mit Kräutervinaigrette beträufeln.