

Rezepturen
(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

FRISCHER FRÜHLINGSSALAT MIT PASSIONSFRUCHT-DRESSING

ZUTATEN:

1 Stk.	Rote Chili (nicht allzu scharf), längs halbiert und entkernt
3 Stk.	Passionsfrüchte / Maracujas
1 TL	Senf, grobkörnig
1 DL	Orangensaft
1-3 EL	Weisswein- oder Kräuter-Essig
etwas	Salz, Pfeffer
5-6 EL	Olivenöl

ZUTATEN:

200 g	Frühlingsalat, z.B. Nüssli, Portulak, Bittersalate wie Chicorée, Endive, Catalogna, gewaschen und gezupft
½ Bund	Schnittlauch, Petersilie Liscio, Frühlingszwiebeln
1 Bund	Radieschen in dünne Scheiben geschnitten
½ Bund	Spargeln Grün (gekocht und klein geschnitten)
½ Bund	Junge Rüebli / Karotten (oder Mini-Karotten)

EVTL. ZUTATEN:

Etwas	Fetakäse, Chevre
Etwas	Brot / Baguette
½ Bund	Spargeln grün, al dente gekocht und in feine Rädli geschnitten

ZUBEREITUNG:

Die Salate putzen und waschen. In mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden. Schnittlauch, Petersilie und Radieschen entsprechend waschen und schneiden. Das restliche Gemüse waschen, evtl. dämpfen oder roh in mundgerechte Stücke schneiden.

Für das Dressing die Chilischote längs halbieren und entkernen (wenn zu scharf – diese entkernt in lauwarmes Wasser legen – ca. ½ Std. – dann werden diese etwas entschärft). Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Alle Zutaten vermengen und entsprechend würzen. Wer mag, kann den Orangensaft auch durch Passionsfrucht-Saft ersetzen.

Die Salate mit dem Dressing vermischen. Allenfalls wer mag – noch grüne Spargeln, Feta- oder Ziegenkäse auf geröstetem Brot dazu servieren. En guete☺.