

Frühlings-Salat

für 8 Personen

500 g Bundmöhren
500 g grüner Spargel
Salz

8 Eier

2 Römersalat-Herzen
(200 g)

1 Topf Kerbel
1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Zitronenmelisse
7 EL Brühe
4 EL Estragonessig
3 EL Öl
1/2 TL abgeriebene Zitronenschale
1 Becher Creme fraiche
Pfeffer

Möhren waschen, schälen und in Stifte schneiden
Grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargel in 3-4 cm lange Stücke schneiden.
Möhren in gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten kochen, nach ca. 2 Minuten grünen Spargel zugeben. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Eier in kochendes Wasser geben und 8 Minuten kochen lassen. Kalt abschrecken und pellen.

Römersalat-Herzen putzen, Blätter grob zerpfeifen.
Salatblättchen in einer Schüssel mit Möhren und Spargel mischen.

Für das Dressing Kräuterblättchen, Brühe Essig, Öl und Zitronenschale pürieren.

Creme fraiche unterrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Eier halbieren. Gemüse-Salat-Mischung und Eihälften anrichten.

Dressing darüber geben oder getrennt dazu reichen.

Mit freundlicher Unterstützung der Landwirtschaftskammer NRW

