

Endivien-Herzsalat mit Erbsen, Spargel, Kräuterseitlingen, wilden Kräutern und Rucola

🕒 20 Minuten || Leicht



Bild: BVEO

Zubereitungsweise

- 1.** Alle Salate und die Kräuter waschen. Den Herzsalat längs in 4 Viertel schneiden. Die Endivienblätter einzeln vom Strunk trennen. Den grünen Spargel vorsichtig – falls vorhanden – mit einer Mandoline in dünne Streifen schneiden. Alternativ ein Messer verwenden.
- 2.** Die Erbsen 3 Minuten blanchieren und dann in eiskaltes Wasser legen, damit sie schön grün bleiben. Wenn die Erbsen ganz frisch sind, kann man sie auch roh verwenden.
- 3.** Die Kräuterseitlinge vorsichtig putzen und in dicke Scheiben schneiden. In einer warmen Pfanne mit ein bisschen Butter auf jeder Seite ca. 1 Minute anbraten.
- 4.** Zutaten für das Dressing in eine Schüssel füllen und mit einem Pürierstab pürieren, probieren und nach Geschmack nachwürzen.
- 5.** Salat-Zutaten in einer großen Schüssel anrichten, mit essbaren Blumen dekorieren und Dressing dazugeben.

Zutaten für 4 Pers.

- 3 Herzsalate
 - eine Handvoll Rucola
 - 2 Endivien
 - eine Handvoll Wildkräuter
 - essbare Blumen
 - 100g frische Erbsen (alternativ: tiefgefrorene)
 - ein Bund grünen Spargel
 - 6 Kräuterseitlinge
 - optional: Feta oder Parmesan
- Für das Minz-Dressing*
- 5 EL Olivenöl
 - Saft von einer Limette
 - 1 EL Honig
 - 1 Bund Minze
 - Salz und Pfeffer

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 - 0
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de