



RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer

Frühjahrssalat

Zutaten für 4 Personen:	20 Cocktailtomaten
200 g Rucola	Olivenöl
150 g junger Spinat	1 Limette
1 Zucchini	Weißweinessig
2 Möhren	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 gelbe Paprikaschote	1 rote Zwiebel
150 g Champignons	Frischer Dill, Kerbel und Schnittlauch

Zubereitung:

Ich putze 200 g Rucola und 150 g jungen Spinat, wasche den gründlich und schleudere den trocken.

Schäle 2 Möhren und wasche eine Zucchini, die rasple ich fein.

Jetzt eine gelbe Paprika, dann haben wir tolle Frühlingsfarben, das Auge isst ja auch mit, wasche ich, halbiere und entkerne die und schneide die Paprika in feine Streifen.

Noch 20 kleine Cocktailtomaten halbieren, auch dazu und jetzt vermische ich alle Zutaten miteinander in einer großen Salatschüssel. Für das Dressing wasche ich frischen Dill, Kerbel und Schnittlauch, presse eine Limette aus und gebe den Saft auf die Kräuter.



RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer



Schneide eine rote Zwiebel in ganz kleine Würfel, verrühre das Ganze mit Olivenöl und Weißweinessig, würze mit Salz und Pfeffer aus der Mühle. Wenn Sie mögen schneiden Sie noch etwas Parmesan drunter, dann bekommt unser Frühjahrssalat eine Italienische Note.

Kurz vor dem Servieren das Dressing schön mit dem Salat mischen und auf Teller verteilen.

Ich schneide 150 g Champignons in feine Scheiben und brate die kurz in Olivenöl, würze die mit Salz und Pfeffer. Für den Frühjahrssalat brauchen Sie nur 20 Minuten und fertig ist die bunte Frühlings-Vitaminbombe.

© RADIO SALÜ Küchenchef Uwe Zimmer