

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer aus der
Mitkoch-Show, immer sonntags
von 10-14 Uhr.

Vitaminbombe

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

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 der Salat 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 Vitaminbombe.