



Frühlingssalat in Gemüsevinaigrette

Ein leichtes Mittagessen, auch für unterwegs

Zubereitung

1. Für den Salat alle Kräuter waschen, zupfen und fein schneiden. Salat ebenfalls säubern und in grobe Stücke zupfen. Die Karotte schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Gurke schälen, entkernen und in grobe Stücke teilen. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheibchen hobeln. Das untere Drittel des grünen Spargels gut schälen und bis zu den Spitzen in dünne Scheiben schneiden. Die Spargelspitzen als ganze Stücke lassen.
2. Für die Vinaigrette den Condimento Bianco, 50 ml Wasser, 2 EL Gemüsebrühe, Senf, Zitronensaft, Salz und Zucker vermengen. Das Olivenöl anschließend schrittweise zugeben und das Ganze erneut vermischen.
3. Um den Salat anzurichten, das fein geschnittene Gemüse und die Spargelspitzen mit der Vinaigrette mischen und mit Frühlings-Kräutern garnieren.
4. Tipp: Dazu schmeckt das Delikatess Vollkorn-Knäckebrot als leichte Alternative zu Brot.



Zubereitungszeit: Kurz

Zutaten (für 4 Portionen)

Naturata Zutaten

- 100 ml Olivenöl Italien nativ extra
- 75 ml Condimento Bianco, PREMIUM
- 2 EL Gemüsebrühe mit Bio-Hefe
- 1 TL Dijon Senf in der Tube
- Atlantik Meersalz, fein
- Rübenzucker

Weitere Zutaten

- 2 Schälchen Brunnenkresse
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Glattpetersilie
- 1 Stück Kopfsalat oder Romana Herz
- 1 gelbe Karotte
- ½ Salatgurke
- 1 Bund Radieschen
- 500 g grüner Spargel
- 50 ml Wasser
- 1 Zitrone