

Knackiger Frühlingsalat

Der knackige Frühlingsalat lässt Frühlingsgefühle aufkommen und mit diesem Rezept verzaubern sie jeden Gast.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

1 Bund	Löwenzahn
1 Bund	Rucola
1 Bund	Radieschenblätter
0.5 Bündel	Tellerkraut
0.5 Bündel	Bärlauch
2 Stk.	Karotten
8 Stk.	Radieschen
1 Bund	Frühlingszwiebeln

Zubereitung

1. Für den knackigen Frühlingsalat zuerst Tellerkraut, Radieschenblätter, Rucola, Bärlauch, Frühlingszwiebeln und Löwenzahn putzen und waschen. Gut abtropfen lassen und zerkleinern. Die Frühlingszwiebeln in schmale Ringe schneiden.
2. Radieschen und Karotten waschen und trocknen. Bei den Radieschen die Enden abschneiden, dann in feine Scheiben schneiden. Die Karotten schälen und in feine Späne hobeln (Gemüsehobel oder Spargelschäler).
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Dressing nach Wahl vermischen.

Tipp

Zum knackigen Frühlingsalat passt sehr gut ein Kräuterdressing aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und

frisch gehackten Kräutern nach Wahl. Nach Belieben vor dem Servieren mit fein gehackten Nüssen oder Pinienkernen bestreuen.