

## Frühlingsalat

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

### Salatsauce

- 2 Teelöffel **süsser Senf**
- 3 Esslöffel **Kräuteressig**
- 6 Esslöffel **Rapsöl**

alles in einer Schüssel gut verrühren  
würzen

nach Bedarf **Salz, Pfeffer**

800 g **Erbsli**, ausgelöst  
(ergibt ca. 250 g)

200 g **Kefen**, halbiert  
**Wasser**, siedend

Erbsli und Kefen portionenweise je ca. 3 Min.  
blanchieren, herausnehmen, kalt abspülen,  
abtropfen, trockentupfen, in die Sauce geben

6 **Radiesli**, in feinen Scheiben

1 **Bundzwiebel mit dem Grün**,  
in feinen Ringen

125 g **Schnittsalat**

alles beigegeben, mischen

### Tipps

- 2 Esslöffel Pfefferminze, fein geschnitten, darüberstreuen.
- Salat in Gläsern anrichten, Sauce darüberträufeln.

**Pro Person:** 19 g Fett, 7 g Eiweiss, 15 g Kohlenhydrate, 1080 kJ (258 kcal)

