



ERBSEN-RADIESCHENSALAT

Für 2 Personen als Hauptgericht
oder für 4 als Vorspeise:

Für den Salat:

3 Eier*

350 g Tiefkühlerbsen (nicht vorher
auftauen lassen!)

200 g Radieschen, in dünne
Scheiben geschnitten

50 g Zuckerschoten, in Hälften
geschnitten

50 g Rucolasalat

10 Minzblätterm gehackt

* Veganer können statt der Eier
auch Croutons verwenden. Dafür
einfach gewürfelte Brotscheiben
in Olivenöl in einer Pfanne
knusprig anbraten.

Für das Dressing:

1 TL Dijon-Senf

2 TL Tafelmeerrettich

1 TL Ahornsirup (alternativ: Honig)

1/2 TL Salz

1 EL Apfelessig

3 EL Olivenöl

Zeitaufwand:

ca. 20 Minuten

WELLCUISINE TIPP: um den Salat noch gehaltvoller zu machen, kann er
zusätzlich mit gebratenem Lachs serviert werden.

Die Eier unten einpieksen und 10 Minuten in Wasser hart kochen.
Abkühlen lassen, dann schälen und in Scheiben oder Viertel schneiden.

Tiefkühlerbsen in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser
übergießen, 30 Sekunden ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen und
mit kaltem Wasser abschrecken. Komplett abkühlen lassen, dann mit den
übrigen Salatzutaten – außer den Eiern – vermischen.

Für das Dressing alle Zutaten glatt verrühren. Unter den Salat mischen.

Den Salat auf Tellern verteilen und mit den in Scheiben geschnittenen
Eiern anrichten.