Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



SALADE VITAMINÉE (SALAT MIT SPARGEL, FRISCHKÄSE UND VIELEN VITAMINEN)

ZUBEREITUNG: 20 MIN. · KOCHZEIT: 5 MIN.

Bonjour , weil es nicht nur Süßes gibt, und auch weil ich mich nicht NUR von Süßigkeiten ernähre, gibt es heute einen frischen Salat. Solange es noch guten frischen Spargel gibt, könnt ihr ihn zubereiten. Dieser Salat wird auch bald mit frischen Erbsen und Zuckerschotten genossen. Ich freue mich auch besonders auch die „Fèves“ (Puffbohne) und kleinen Artischocken.

Wenn man viel arbeitet, eine Familie und noch Hobbys hat, braucht man auch regelmäßig einen Vitaminen-Schuss. Ich mag diese Brausetabletten nicht, und muss mich immer irgendwas einfallen lassen. Frischer Saft mit Zitronen zum Frühstück, Orangensaft zum Spinat, Obstsalat.... es schmeckt alles lecker aber manchmal wünsche ich mir irgendwas mutiges in meinem Teller. Etwas säuriges, etwas knackiges, etwas cremiges .... alles da. Dazu eine feine Vinaigrette mit Olivenöl und Dijon Senf. Mmmmm un délice.

Meinem Mann hat es sogar geschmeckt! Hurra !!!! („aber nicht jeden Tag chérie!“, JA mon chéri, nicht jeden Tag. Bisous)

Zutaten:

1 Bunt Spargel (ich habe sie gemischt, weiß und grün), 6 kleine Tomaten, 2 Kiwi, 150 g Hüttenfrischkäse, 1 Avokado, 1 Zitrone, Rukola

Vinaigrette: 1TL Senf, 2 EL Essig und 3 EL Olivenöl (alt. Arganöl), etwas Zitronensaft.

1- Die Vinaigrette schön zusammen rühren... also einfach alles zusammen mischen und rühren bis sie eine graue Konsistenz erreicht ! Es sollte nicht schön aussehen sondern gut schmecken!

2- Den Spargel kurz blanchieren und schneiden. Dann geht es schnell: den Avokado schälen und klein schneiden sowie die Tomaten und den Kiwi.

Das Gemüse in eine Schüssel platzieren, den Hüttenkäse eingeben und 2 Mal rühren. dann einfach nur die Vinaigrette drüber klecksen und mit Zitronensaft abschmecken.

Et voilà , ich kann das üpige Essen nicht mehr so essen und brauche mal wieder etwas gesundes.

Ich hoffe ihr genießt das lange Wochenende...

Bis bald , Bisous .

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de