



GREEN-SALAD

Zutaten:

12 Broccoliröschen
200 gr Bohnen, fein
1 grüner Apfel, in Scheiben
2 Avocado, in Vierteln
80 gr Rucola
1 Gurke
200 gr Jungspinat
100 gr Lollo-Salat
etwas Micro Greens zur Deko
nach Belieben;
etwas essbare Blüten
Vinaigrette;
4 TL Basilikum-Pesto
6 EL Apfelessig
1 dl Gemüsebouillon
wenig Knoblauchpulver
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 TL Zucker, gestrichen



Zubereitung:

Für die Vinaigrette alle Zutaten in einem Messbecher gut vermischen und zur Seite legen. In einer hohen Pfanne Salzwasser erhitzen und die Bohnen mit dem Broccoli knapp weich kochen. Kalt abbrausen, abtropfen. Vier Teller bereitstellen und zuerst den Jungspinat darauf geben, danach den Lollo und den Rucola. Nun die Gurke inkl. Schale mit dem Sparschäler der Länge nach abschälen und aufrollen, auf den Salat geben. Zum Schluss mit den Apfelscheiben, den Avocadovierteln und den Micro Greens abschliessen. Die Sauce darüber geben und servieren.

Gutes Gelingen und liebe Grüße

Helinda K.

Eat, letters and deco

