

FRÜHLINGS- SALATPLATTE

NR	MENGE	ZUTAT	ZUBEREITUNG
1	1 Bund	Spargel	Schälen, putzen, waschen und gar kochen. Abgießen und vollständig abkühlen lassen.
			Nach dem Ende der Abkühlzeit:
2	Je eine	Gelbe und rote Paprikaschoten	Waschen, halbieren, vom Stielansatz und den pelzigen Rippen befreien und in feine Streifen schneiden.
3	1-2	Chicorée	Waschen, halbieren, vom bitteren Keil befreien, quer in feine Streifen schneiden und in Zitronensaft geben. Kurz durchrühren, damit die Blätter nicht braun werden.
4	1 Bund	Radieschen	Putzen, waschen und auf der groben Seite einer Vierkantroibe raspeln.
5	1 Kopf	Lollo Biondo	Vorsichtig in ganzen Blättern auseinander nehmen. Blätter putzen, gründlich waschen und trocken schleudern.
6	Die größeren	Salatblätter	Am Rande einer Servierplatte anordnen und die kleineren in der Mitte verteilen.
7	Alle	Paprikastreifen	Auf einem Viertel der Platte anrichten.
8	Alle	Radieschen	Auf dem diagonal gegenüberliegendem Viertel anordnen.
9	Den ganzen	Spargel und Chicorée	In jeweils einem freien Viertel anordnen.

KRÄUTER-JOGHURT-SAUCE

NR	MENGE	ZUTAT	ZUBEREITUNG
1	½	Zitrone	Auspressen und den Saft in eine Schüssel geben.
2	2-3 gr Pr	Salz	Mit
3	Je 1 gr Pr	Zucker und Pfeffer	Zufügen und rühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben.
4	150 g	Naturjoghurt	Mit
5	100 ml	Sahne	Zufügen und alle Zutaten zu einer gleichmäßigen Masse verrühren.
6	Einige frische	Küchenkräuter	Waschen, putzen und fein hacken. Kurz vor dem Servieren in die Sauce geben.

