



Lecker & leicht

FRISCHER FRÜHLINGSSALAT MIT KNOBLAUCH-CROUTONS

Dieser leichte Salat ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen und ein idealer Frühlingsalat. Radicchio gibt es noch bis Mai und ab März steigt wieder das Angebot an frischem Kopfsalat.

Zutaten für 4 Personen:

1/2 Kopfsalat	2 hartgekochte Eier	Pfeffer
2 Köpfe Radicchio	1/2 Bund Schnittlauch	Salz
100 g Rucola	150 g Schmant	1 Knoblauchzehe
1 Möhre	1 EL Joghurt	1 EL Olivenöl
2 Frühlingszwiebeln	Saft 1/2 Zitrone	2 Scheiben Toastbrot



Zubereitung

{1} Die Salatzutaten putzen, waschen, gut abtropfen lassen und zerpflücken. Die Möhre schälen und in Stifte, die Frühlingszwiebeln in Ringe scheiden. Die hartgekochten Eier schälen und achteln.

{2} Schnittlauch kalt abbrausen, abtropfen lassen und in Röllchen schneiden. Den Schmant mit Joghurt und Zitronensaft cremig rühren, die Hälfte der Schnittlauchröllchen unterheben und den Dip mit Pfeffer und Salz abschmecken.

{3} Die Knoblauchzehe abziehen, grob hacken und in einer Pfanne in 1 EL Öl andünsten. Die Toastscheiben in dem heißen Öl von beiden Seiten knusprig braun rösten und in Würfel schneiden.

{4} Alle vorbereiteten Salatzutaten gemeinsam mit den geachtelten Eiern auf Tellern anrichten, mit Knoblauch-Croutons und Schnittlauch bestreuen und mit dem Schmant-Dip servieren.