QS24.tv
Schweizer Gesundheitsfernsehen

Frühlings-Tomatensalat mit Budwig-Salatsauce

ZUBEREITUNG

Waschen Sie das Gemüse und entfernen Sie die Schale vom Knoblauch. Achteln Sie die grösseren Tomaten und halbieren Sie die Kleineren. Schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in feine Ringe und den Knoblauch in hauchdünne Scheiben. Hacken Sie die Löwenzahnblätter.

Bringen Sie die Butter zum Schmelzen und Braten Sie die Brotkrümel goldbraun an.

Für die Salatsache geben Sie alle Zutaten in ein hohes Gefäss und mixen alles mit dem Handmixer oder Schneebesen zu einer homogenen Masse. Schmecken Sie Ihr Dressing nach Belieben ab.

ZUTATEN
für 4 Personen

4-6	Tomaten, verschiedene Sorten
1	Frühlingszwiebel
2	Knoblauchzehe
1 Handvoll	Löwenzahn-blätter
1 Handvoll	grobe Sauerteigbrot-krümel
	Wenig Butter zum Anschmelzen
	Sprossen, frische Blüten und Wildkräuter zum Dekorieren

Arbeitszeit:

30 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor’s Kitchen Talk

Richten Sie den frühlingshaften Salat auf einem Teller an und fügen Sie das Dressing hinzu. Nach Belieben mit frischen Blüten, Kräutern oder Blüten dekorieren.

ZUTATEN

für die Sauce

3 EL	Ziegenquark
2 EL	Leindotteröl
½ TL	Honig
	Saft von 1 Zitrone
	Kräutersalz
1 Prise	Cayennepfeffer

Arbeitszeit:

30 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor’s Kitchen Talk