



REZEPT DER WOCHE

Grüner Salat mit panierten Mairübchen

Zutaten

Für den Salat:

Grüner Kopfsalat
ggf. Asiasalat und Rucola
1-2 Äpfel

Für das Dressing:

1 EL Senf
1 EL Honig
2 EL Olivenöl
2 EL Apfel- oder Weißweinessig

Für die Mairübchen:

3-4 Mairübchen
Ei
Paniermehl
Salz
Pfeffer
Öl zum Braten

Zubereitung

Die grünen Salate waschen, gut abtropfen lassen und zu mundgerechten Stücken schneiden. Äpfel kleinschneiden und zum Salat hinzugeben.

Für das Dressing Olivenöl, Essig, Honig und Senf in ein hohes Gefäß geben und kurz mit dem Pürrierstab vermischen, sodass eine cremige Masse entsteht. Wenn das Dressing flüssiger werden soll, dann ein wenig Wasser hinzugeben und per Hand nochmals verrühren.

Die Mairübchen abschälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Anschließend für 5-10 Minuten in heißem Wasser garen, dann abgießen und abkühlen lassen.

Die Mairübenscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Ei auf einen tiefen Teller geben und verquirlen. Etwas Paniermehl auf einen anderen Teller geben. Die Mairübenscheiben erst in Ei, dann in Paniermehl wälzen. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl goldgelb braten.

Salat und Mairübchen zusammen mit einer Scheibe Brot genießen.

Guten Appetit!