



Frühlingssalat mit Ponzu-Vinaigrette

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Für 2 Portionen:

Für den Basis-Salat

1 Bund/Kopf grüner Salat nach Wahl
1 Avocado

Weitere Salat-Zutaten nach Belieben

Erbsen, Möhren, Mais, Champions, grüner Spargel, Radieschen, Zitrusfrüchte ((Blut-) Orange, Grapefruit) ...
Etwas Rettich

Für das Dressing

1 Schalotte
Ponzu (Würzsauce)
Yuzukosho (japanisches Gewürz)
Olivenöl
ggf. Salz

Für das Topping

Sesamkörner

Utensilien: Sieb/Salatschleuder,
Schneidbrett, Messer, Schüssel,
Schneebesen, Salatschüssel

Zubereitung:

- 1 Den grünen Salat waschen und trocknen. Die Avocado würfeln oder in Scheiben schneiden.
- 2 Weiteren Zutaten wie z. B. Erbsen blanchieren oder nach Belieben roh dazu geben wie z. B. Radieschen, Champions...
- 3 Den Rettich hobeln. Zitrusfrucht filetieren und in Stücke schneiden. Danach alle Zutaten miteinander mischen.
- 4 Die Schalotte hacken. Die Würzsauce (Ponzu) mit dem Yuzukosho-Gewürz in der Salatschüssel mischen. Die gehackte Schalotte darin ca. 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend das Olivenöl mit einem Schneebesen einrühren. Je nach Geschmack ggf. nachwürzen.
- 5 Zuletzt den Salat über das Dressing streuen und mit gerösteten Sesamkörnern servieren.

Tipp: Essbare Blumen oder Algen machen den Salat zu einem besonderen Blickfang. Oder wer mag kann auch rohen Fisch in Sashimi-Qualität, pochierte Garnelen oder frisches Krabbenfleisch hinzufügen.