

Brokkoli-Spargel-Salat



Zutaten

Für 2-3 Personen
600 g Brokkoliröschen
200 g Zuckerschoten
200 g Erbsen
250 g grüner Spargel
2 Zucchini
2 EL Olivenöl
4 feingehackte Frühlingszwiebeln

Für das Joghurt Dressing
500 g Soja-Joghurt
je einen 1/2 Bund Basilikum und Petersilie
Zitronenabrieb von ½ Bio-Zitrone
Zitronensaft
2 EL Olivenöl,
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zucchini mit einem Sparschäler in schmale Streifen schneiden und eine Minute blanchieren. Die Erbsen in einem großen Topf mit kochendem gesalzenem Wasser 3 min. garen. Brokkoliröschen, Spargel und Zuckerschoten dazugeben und weitere 2-3 min. bissfest garen lassen. Danach sofort in einem Sieb abtropfen lassen und in einer Schüssel mit Olivenöl marinieren. Den Salat anschließend mit der Sauce und den Frühlingszwiebeln anrichten.

Joghurt Dressing:
Basilikum und Petersilie grob hacken. Allen Zutaten zusammenmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.