

500 g grüner Spargel
1 Fenchelknolle
2 Möhren
2–3 EL Rotweinessig
4 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer

Außerdem:

Topf mit Dämpfeinsatz

1 Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Vom Dill die Spitzen, von der Zitronenmelisse die Blätter abzupfen. Dill fein hacken, Melisse in Streifen und Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Melone schälen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Alles in einer Schüssel mischen.

2 Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in 3–4 cm lange Stücke teilen. Den Fenchel waschen und putzen, dabei das Grün beiseitelegen. Den Fenchel halbieren und in Streifen schneiden. Die Möhren schälen, längs vierteln und in 3–4 cm lange Stücke teilen.

3 Das Gemüse in einen Dämpfeinsatz geben und in einem Topf zugedeckt über kochendem Wasser in ca. 5–6 Min. bissfest dämpfen. Anschließend kalt abschrecken und abtropfen lassen.

4 Das Gemüse mit den vorbereiteten Zutaten mischen. Mit 2 EL Essig und dem Öl beträufeln, verrühren und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Das Fenchelgrün

fein hacken und unterrühren. Den Salat kurz ziehen lassen und noch lauwarm servieren.

TUNINGTIPP

Mit 1 Beet Kresse verwandeln Sie das Kräutertrio in ein aromatisches Quartett.

PLUS



Salami und Käse

Zusätzlich brauchen Sie:

50 g luftgetrocknete Salami (am Stück)

80 g Edamer, Ziegengouda oder Provolone
(am Stück)

1 Den Gemüsesalat wie links beschrieben

zubereiten. Die Salami häuten und in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Käse klein würfeln.

2 Salamischeibchen und Käsewürfel vor dem Servieren unter den Salat mischen.

