



Oelsberger Gartengemüse

## Unser Rezept der Woche: schneller Frühlingsalat

*Ein schneller und einfacher Salat aus unserer ersten Ernte*

Zutaten	Zubereitung
200 - 300 g Schnittsalat	
1 kleiner Bund Radieschen	
1 kleiner Bund Kräuter (Dill, Petersilie und Schnittlauch)	
1 kleiner Bund Rucola	
ein paar Blätter Asia Salat	
nach belieben Kürbis-, Pinien,- und Sonnenblumenkerne	
Für das Dressing nach Geschmack: Kräuteressig	1. Salat, Radieschen, Asia Salat, Kräuter und Rucola waschen.
Kürbiskernöl	2. Kräuter grob schneiden. Salat und Radieschen in beliebige grÖße schneiden.
Senf (Mittelscharf)	3. Kräuternessig, Kürbiskernöl und Soja Cuisine in eine Schüssel geben, mit Senf, Liebstöckel, Salz und Pfeffer abschmecken.
Soja Cuisine	4. Kerne nach belieben dazu und Dressing und Salat kurz vor dem Verzehr verrühren - guten Appetit.
Salz und Pfeffer, Liebstöckel	

Oelsberger Gartengemüse

Hauptstraße 25 - 56357 Oelsberg - Telefon 0151 708 22 55 8

hallo@oelsberger-gartengemuese.de

[www.oelsberger-gartengemuese.de](http://www.oelsberger-gartengemuese.de)