

Sommer-Salat

Für 4 Portionen:

100 g Zuckerschoten	150 g Zucchini	250 g grüner Spargel
400 g Melonenfleisch	1 reife, weiche Avocado	1 kleines Bund Pfefferminze
1 EL Limettensaft	3 EL saure Sahne	Salz, Pfeffer, Honig

Gemüse waschen. Zuckerschoten blanchieren (kurz in kochendes Salzwasser tauchen, dann eiskalt abschrecken), jede Schote schräg durchschneiden.

Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen, Stangen in 2 bis 3 Zentimeter lange Stücke schneiden und anschließend blanchieren.

Melone halbieren, entkernen, schälen. Fruchtfleisch stückeln oder mit einem Ausstecher Kugeln herausheben.

Für die Salatsoße die Avocado halbieren, Kern herausnehmen, schälen. Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken, mit Limettensaft und saurer Sahne oder mit Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken.

Alles vermengen, zum Schluss die frischen Minzeblätter unterheben.

Tipps:

Zucker-, Kaiserschoten oder Kefe sind ganz junge Erbsenschoten und brauchen nicht gekocht zu werden. Blanchiert sind sie aber bekömmlicher als ganz roh. Ersatzweise können Sie für den Salat sehr kleine Tiefkühlerbsen verwenden.

Auch einem orientalischen Salat verleiht Minze Pfiff: 250 Gramm Bulgur (Reformhaus, Naturkostladen) in kochend heißem Wasser nach Anleitung quellen lassen. Dann mit jeweils einem Bund Frühlingszwiebeln, glatter Petersilie, frischer Pfefferminze und mit einer großen Fleischtomate - alles fein gehackt - vermengen. Mit einer Soße aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen.

test Juni 2008