

Erbsensalat mit Minz-Parmesan-Dressing

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat

250 g TK-Erbsen
1 Gurke
1 Kopf Lollo Bianco
1/2 Bund Minze
1/2 Granatapfel
15 g Parmesan
2 Handvoll gesalzene Pistazien

Für das Dressing

1/2 Bund Minze
1 Esslöffel Weißweinessig
2 Teelöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Ahornsirup
2 Esslöffel Olivenöl
150 g Crème Fraîche
15 g Parmesan
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Food Processor, Zerkleinerer oder Stabmixer

bereit. Auch Granatapfel und Pistazien wandern mit in die Salatschüssel. Für das cremige Dressing geben sich Minze, Crème Fraîche und Parmesan die Ehre.

- 1 -

Für den Salat Wasser in einem Topf aufkochen. Erbsen 2 Minuten im kochenden Wasser blanchieren. In ein Sieb abgießen und unter eiskaltem Wasser abschrecken.

- 2 -

Gurke mit einem Sparschäler zu hauchdünnen Streifen verarbeiten. Kerne aus dem Granatapfel herauslösen. Minze von den Stielen zupfen, Parmesan hobeln. Pistazien schälen und grob hacken.

- 3 -

Für das Dressing Minze von den Stielen zupfen und mit Essig, Zitronensaft, Ahornsirup und Olivenöl pürieren. Parmesan reiben, mit Crème Fraîche dazugeben und alles zu einem cremigen Dressing mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Salat, Gurke und Erbsen auf Tellern anrichten. Granatapfel, Minze und Parmesanhobel darüberstreuen und mit Dressing servieren.

In deinem Erbsensalat kullern die kleinen grünen Gemüse- und Erbsenkugeln nicht allein über den Teller. Als knackige Begleiter stehen den Erbsen Gurke und Salat sofort