

Frühlingsalat mit Spargel und Chilli-Dip



Zubereitung:

Für den **Dip** Joghurt und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Chilli abschmecken.

Für das **Dressing** die Erdbeeren waschen und mit den restlichen Zutaten mit dem Stabmixer pürieren.

Den Salat waschen und gut abtropfen lassen.

Die Brokkoliröschen von den Stielen trennen, waschen und in Salzwasser oder Brühe bissfest garen. Den Stiel kann man übrigens schälen, mitkochen und für andere Gerichte, wie z.B. einen Couscoussalat verwenden.

Die Linsen waschen und nach Packungsbeilage kochen.

Vom Spargel die unteren Enden entfernen und ungeschält mit dem süßen Knofi in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten.

Die Erdbeeren waschen und halbieren, Pimpernelleblättchen von den Stielen zupfen.

Alle Zutaten auf einem großen Teller arrangieren und mit Balsamico und Joghurt garnieren oder dazu reichen.

Zutaten für 4 Personen:

500 g grüner (dünner) Spargel

200 g Pflücksalat

500 g Brokkoli

150 g Erdbeeren

100 g Sprossen

150 g grüne Linsen

8 Zweige Pimpinelle

1 TL ERWIN'S SÜßER KNOFI

Öl zum braten

Dip:

250 g Joghurt, natur

1 EL Zitronensaft

1/2 TL Salz

Chilli nach Geschmack

Erdbeer-Vinaigrette:

100 g Erdbeeren

4 EL Aceto Balsamico

3 EL Olivenöl

1-2 EL Zuckerrüben- oder Dattelsirup (oder 2-3 Softdatteln)

1 TL Salz

1/2 TL schwarzer Pfeffer