

Rezept

# Frühlingsalat

Ein Rezept von Frühlingsalat, am 11.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> Eier	<b>200 g</b> junger, knackiger Spinat
<b>60 g</b> junge Bärlauchblätter (ca. 2 Hand voll)	<b>1 Bund</b> Radieschen
<b>100 g</b> Champignons	<b>2</b> Tomaten
<b>1 Bund</b> Schnittlauch	<b>3 EL</b> Apfel- oder Weinessig
Salz	<b>6 EL</b> Olivenöl
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

## Zubereitung

1. Die Eier in ca. 10 Min. hart kochen und abkühlen lassen. Den Spinat putzen und zusammen mit den Bärlauchblättern waschen. Gut abtropfen lassen und größere Blätter zerpfücken. Auf Tellern verteilen.
2. Die Radieschen putzen, waschen und halbieren. Die Pilze ebenfalls putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und achteln. Die Eier pellen und vierteln. Alles auf dem grünen Blätterbett verteilen.
3. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Den Essig mit etwas Salz verrühren, dann nach und nach das Olivenöl unterschlagen.
4. Schnittlauch und Vinaigrette über dem Salat verteilen und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.