

## Rezept

# Salat auf Gärtnerinart mit Senfsauce

Ein Rezept von Salat auf Gärtnerinart mit Senfsauce, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>3</b> Sardellen in Salzlake	<b>2</b> Schalotten
<b>2</b> hart gekochte Eier	<b>1 EL</b> mittelscharfer Senf
<b>3 EL</b> Apfelessig (Obstessig)	<b>4 EL</b> Rapsöl
Salz	Pfeffer
<b>1 Prise</b> Zucker	<b>1 EL</b> gehackte Petersilie
<b>250 g</b> Blumenkohl	<b>250 g</b> Spargel (möglichst Spargelspitzen)
<b>250 g</b> zarte grüne Bohnen	<b>250 g</b> grüne Erbsen
<b>1 Bund</b> Radieschen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

## Zubereitung

1. Für die Sauce die Sardellen kalt abspülen, trocken tupfen und sehr fein hacken. Die Schalotten schälen und klein würfeln. Die Eier pellen, die Eigelbe herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Eiweiße abgedeckt beiseitestellen. Die Eigelbe mit Senf, Essig, Öl, Sardellen und Schalotten verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Die Petersilie untermischen und kalt stellen.
2. Das Gemüse waschen und putzen. Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Den Spargel schälen. Die grünen Bohnen eventuell entfädeln.
3. Reichlich Wasser aufkochen, kräftig salzen und zuerst den Spargel ca. 7 Min. darin offen sprudelnd kochen lassen. Herausheben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Blumenkohlröschen, die Bohnen und die Erbsen nacheinander jeweils 10 Min. kochen. Ebenfalls kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Jedes Gemüse mit einem Viertel der Senfsauce vermischen und auf einer Platte anrichten. Die Radieschen waschen, vierteln und abwechselnd mit zarten Radieschenblättern um die Gemüsesalate herum anrichten. Die Eiweiße grob hacken und darüberstreuen. Mit Weißbrot servieren.