

Frühlingssalat mit Spargeln und Pecorino



Zubereitung

Gemüse blanchieren: Spargeln und Erbsen getrennt auf den Punkt kochen, so dass sie noch etwas Biss haben. Favebohnen blanchieren, kalt abschrecken und aus Ihrer Haut drücken. Alles in eine Schüssel geben und mit etwa der Hälfte Zitronenöl, Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Salat zubereiten: Pecorino Romano mit einem Sparschäler zu feinen Streifen hobeln, beiseite stellen. Von der Zitronenschale Zesten schälen und ebenfalls beiseite stellen.

Kräuter und Rucola in eine Schüssel geben und mit der anderen Hälfte Zitronenöl mischen.

Kräutersalat anrichten: Kräuter-Rucolasalat auf eine grosse Platte oder auf 4 Teller verteilen. Spargeln, Bohnen, Erbsen und Pecorinostreifen darüber arrangieren, den Rest des Öls darüber geben und mit etwas Zitronensaft oder Verjus abschmecken.

Mit Zitronenzesten und ein paar Kräuterblättern dekorieren.

Zutaten für 4 Personen

- 4 grüne Spargeln
- 4 weisse Spargeln
- 1 Kilo frischer Favebohnen in der Hülse (geschält etwa 1 Tasse) oder [getrocknete Favebohnen](#)
- 400g frische Erbsen (geschält etwa 1 Tasse)
- 4 EL [Zitronenöl](#)
- je 1 Handvoll Minze-Blätter, Rucola, Basilikum und Bärlauch
- 150g junger Pecorino Romano
- 1 Zitrone
- 50ml [Verjus](#) oder Zitronensaft