



Flusskrebs-Salat mit Zitronenmelisse-Dressing und Wachteleiern

Zubereitung:

Für das Dressing die Zitrone pressen und etwas von der Schale abreiben. Die Buttermilch mit frisch gepresstem Zitronensaft, abgeriebener Zitronenschale, Öl, Salz, Pfeffer und Chili vermischen. Einen Teelöffel Currypaste dazugeben. Dann die Zitronenmelisseblättchen fein hacken und ins Dressing einrühren.

Die Avocado in kleine Stückchen schneiden und mit GARTENFRISCH Jung „Kräuter Salatmischung“ vermengen. Die Wachteleier 4 Minuten in heißem Wasser kochen. Danach mit kaltem Wasser abschrecken und schälen.

Die Flusskrebse mit etwas Öl in der Pfanne anbraten. Anschließend Salat mit dem Dressing anmachen und als Topping jeweils 1 Wachtelei und die Flusskrebse auf den Salat geben.

Guten Appetit!

1	GARTENFRISCH Jung „Kräuter Salatmischung“
1	Avocado
4	Flusskrebse
2	Wachteleier
4 Stiele	Zitronenmelisse
1	unbehandelte Zitrone
200 ml	Buttermilch
1 TL	Currypaste
1 EL	Öl
	Salz und Pfeffer
	Chili (Gewürz)