

Erbsensalat mit Joghurt-Limetten Dressing

für 4 Portionen

400 g TK-Erbсен
1 Kohlrabi (ca. 400 g)
250 g Cherrytomaten
1 Frühlingszwiebel
1 Kästchen Kresse
5 Stiele Minze
200 g Naturjoghurt (auch vegan möglich)
1 Limette
1 EL Leinöl
1 Prise Zucker
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Kreuzkümmel



1. Erbsen in einem Topf kochendem Wasser kurz blanchieren (ca. 5 Minuten). In einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abkühlen lassen.
2. Kohlrabi schälen und grob reiben. Cherrytomaten waschen und vierteln. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mit den Erbsen mischen.
3. Kresse abschneiden und zu dem Gemüse geben
4. Minze waschen , Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.
5. Joghurt in eine Schüssel geben. Limette heiß abwaschen, trocknen und etwas Schale abreiben. Limette auspressen. Saft und Abrieb zum Joghurt geben. Leinöl, Zucker, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel zufügen und gut verrühren.
6. Die Joghurt-Soße zum Gemüse geben und gut mischen. Auf Teller verteilen und servieren.

GUTEN APPETIT!