

## Frühlingsputz

... von Aschermittwoch bis Karfreitag – Fast ein Menu ...

**Zutaten:** für 8 Kirch- oder Blindgänger

400g Nüsslisalat

1 grosser Bund junger Löwenzahn, frisch gepflückt

1 grosser Radicchio rosso, gross

1 grosser Bund junger Spinat

2 Äpfel, rot

3 Rüebli

3 Bärlauchblätter

1 Bund Frühlingszwiebeln

Croutons

Sonnenblumen- und Kürbiskernen, geröstet

Optional: Speckwürfel und Eier für Nicht-Fastengänger

Salatsauce: Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Senf, Essig und Öl

### Zubereitung:

... Putzen Sie das Grüne und das Rote ... Zupfen Sie alle Salate in mundgerechte Stücke ... Die Äpfel, Rüebli und die Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden ...

### Tipps:

... Reinigen Sie Ihre Wohnung und sammeln Sie im Garten die ersten Schnecken und Gartenzwerg ... Verteilen Sie diese über die Fast-Tafel ... Reichen Sie allen Gästen eine Salatgabel... Servieren Sie den Salat, mit Croutons und den Kernen bestreut, in einer grossen Schlüssel und stellen Sie diese in die Mitte des Tisches und essen Sie gemeinsam daraus ... Träumen Sie von opulenteren Zeiten oder diskutieren Sie über Völlerei und prostern Sie sich mit frischem Quellwasser zu ... Freuen Sie sich bereits jetzt auf das nächste Monatsrezept ... Wünschen Sie weiteren Fast-Food oder Informationen über das Fast-Ende wenden Sie sich an folgende Adresse: [info@koifischer.ch](mailto:info@koifischer.ch) ...

### Links

[www.youtube.com/watch?v=FLn45-7Pn2Y](http://www.youtube.com/watch?v=FLn45-7Pn2Y)

[www.youtube.com/watch?v=rs6Y0OVvb1E&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=rs6Y0OVvb1E&feature=related)

[www.youtube.com/watch?v=e2koVqoTZXo&feature=Playlist&p=AF58D27F2C66B2E0&index=36](http://www.youtube.com/watch?v=e2koVqoTZXo&feature=Playlist&p=AF58D27F2C66B2E0&index=36)

[www.youtube.com/watch?v=dc9Okle6nQ&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=dc9Okle6nQ&feature=related)

[www.youtube.com/watch?v=gK-p\\_OZd24k&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=gK-p_OZd24k&feature=related)

[www.youtube.com/watch?v=pFjVbiPzwpl&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=pFjVbiPzwpl&feature=related)

HOTLINE: [info@koifischer.ch](mailto:info@koifischer.ch)

