

Erbsen-Fave Salat

mit Spargeln und Süsskartoffeln



Zubereitung

Backofen auf 200° C vorheizen.

Süsskartoffeln im Ofen schmoren: Grosses Blech mit Backpapier belegen, Süsskartoffeln schälen und in 2cm grosse Stücke schneiden und Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden. Beides mit den gezupften Kräutern und 2 EL Olivenöl mischen, auf dem Blech verteilen.

4 EL Wasser darüber geben und etwa 30 Minuten backen. Zweimal mit dem austretenden Saft übergiessen.

Spargeln, Favebohnen und Erbsen zubereiten: Spargeln schälen, in 3 –4 Stücke schneiden und im kochenden Salzwasser knackig kochen. Favekerne und Erbsen auslösen, kurz blanchieren und abschrecken. Grosse Favekerne zusätzlich aus dem Häutchen drücken, kleine ganz lassen.

Anrichten und servieren: In einer grossen Schüssel übriges Olivenöl mit Zitronensaft und der Hälfte des Parmesans mischen. Fave, Erbsen und Spargeln dazu mischen. Sind die Süsskartoffeln gar, mit restlichem Parmesan bestreuen, gut mischen und auf warme Teller verteilen. Salatblätter darüber geben und zuoberst den Fave/Erbsen/Spargelsalat verteilen. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

Zutaten für 4 Personen

- Je 4 grüne und weisse Spargeln
- 1 grosse Handvoll junge Salatblätter (Radicchio, Lattich, Spinat)
- 1 Handvoll frische Kräuter (Oregano, Rosmarin, Thymian, Bärlauch)
- 800g Süsskartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 700g [Favebohnen](#) (ergibt etwa 250g ausgelöste kerne)
- 500g frische Erbsen (ergibt etwa 200g Erbsen)
- 4 EL Parmesan gerieben
- 4 EL Zitronensaft
- 5 EL bestes [Olivenöl «extra vergine»](#)