

Marinierter Spargel #Frühlingsgefühle“

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 kg 1 Prise 1	Spargel Zucker Zitronenscheibe	Spargel schälen und in wenig Wasser mit Salz, Zucker und Zitronenscheibe bissfest garen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen, Sud dabei auffangen Spargel abkühlen lassen
Marinade: 50 ml 125 ml 1 Prise 5 EL	Weißer Balsamico Spargelsud Salz, Pfeffer Zucker Kaltgepr. Rapsöl	Für die Marinade den Essig mit dem lauwarmen Spargelsud, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren, am Schluss das Rapsöl unterrühren
1 Bund 1 20 g ½ Beet 30 g	Radieschen hartgekochtes Ei Sonnenblumenkerne Kresse Gehobelter Hartkäse	Radieschen putzen und in kleine Würfel schneiden Das Ei mit einem Eierschneider in kleine Würfel zerteilen Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten Kresse mit einer Schere abschneiden Die Spargelstangen auf eine große Platte oder in eine passende Auflaufform legen, die Marinade darüber geben Die Radieschen, Eierwürfel und Sonnenblumenkerne darüber streuen. Mit gehobeltem Parmesan und mit der Kresse garnieren

Viel Erfolg beim Nachkochen und Guten Appetit

wünscht Ihnen Renate Ixmeier