

Rezeptblock

von Küchenchef Fabian Wallner

„Spargelsalat“

Zutaten für 4 Personen:

- BIO-Balsamico weiß
- 3 EL BIO-Olivenöl
- 1 kg regionaler BIO-Spargel grün
- 1 TL Zucker, 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 250 g regionale BIO-Erdbeeren



Zubereitung:

Beim Spargel ca. 2 cm des unteren Endes schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Einen hohen Topf mit Wasser füllen, zum Kochen bringen.

1 Prise Salz und 1 Teelöffel Zucker ins Wasser geben.

Spargel dazu und ca. 8-10 min. kochen lassen.

Den garen Spargel herausholen.

Ca. 3 Esslöffel Balsamico weiß, 3 Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer und ein Prise Zucker in eine Form geben.

Alles gut durchmischen, muss leicht säuerlich sein.

Den Spargel dazugeben und alles ca. 1-2 Stunden durchziehen lassen.

Wenn der Spargelsalat abgekühlt ist frische BIO-Erdbeeren (halbiert) daruntermischen!

Tipp:

- Als Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten gerne noch Abrieb und Saft von einer BIO-Zitrone oder BIO-Orange hinzugeben. Dies harmoniert perfekt mit einem schönen Steak vom Grill oder einem leichten Fischgericht.
- Spargelschalen im Sud (kann mit Wasser noch ein bisschen aufgefüllt werden) ca. 2 Stunden kochen. Schalen raus, Sud mit Schnittlauch und Petersilie würzen, abkühlen lassen und dann trinken. Ist gut zum Entschlacken.

Viel Spaß beim Nachkochen!

gez.
Fabian Wallner, Küchenchef