

Gebratener Spargel mit Erdbeer-Vinaigrette und Rucola

1/3 Gebratener Spargel

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Frühling Für:



Zutaten

150 G	weißer Spargel
150 G	grüner Spargel
	Rapsöl
	etwas Butter
1	Zitrone
	etwas Feinkristallzucker
100 G	frischer Rucola

Zubereitung

1. Weißen Spargel schälen.
2. Wasser in einen Topf geben, gut salzen, 1/2 Zitrone und Zucker dazugeben und aufkochen.
3. Spargel in dem Sud auf kleiner Stufe etwa 10 Minuten garen lassen.
4. Herausnehmen und in den Kühlschrank stellen.
5. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen und in Salzwasser ca. 3 Minuten kochen.

Profi-Tipp: Kurz in Eiswasser gelegt, behält er seine schöne Farbe.
6. Vor dem Anrichten beide Spargelsorten in Öl kurz anbraten.
7. Anrichten: Gebratenen Spargel auf einen Teller geben, mit Erdbeer-Vinaigrette großzügig marinieren, den Rucola oben draufsetzen und die Brotchips darübergeben.

Gebratener Spargel mit Erdbeer-Vinaigrette und Rucola

2/3 Erdbeer-Vinaigrette

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Frühling Für:



Zutaten

2 EL	Apfelessig
6 EL	Maiskeimöl
1	MESSERSPITZE mittelscharfer Senf
1 SCHUSS	Zitrone
1 PRISE	Zucker
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
100 G	fein gewürfelte Erdbeeren
40 G	fein gehackte Zwiebeln

Zubereitung

1. Alle Zutaten sanft vermischen.
2. Rucola waschen und trocken tupfen.

Gebratener Spargel mit Erdbeer-Vinaigrette und Rucola

3/3 Brotchips

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Frühling Für:



Zutaten

.....
dünn aufgeschnittenes Bauernbrot
.....

Zubereitung

1. Bauernbrot dünn aufschneiden und im Ofen bei 180 °C goldbraun backen.