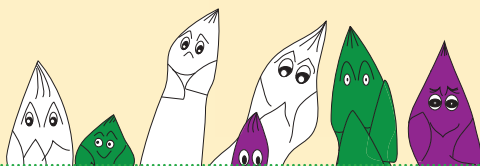


# KARTOFFEL- SPARGEL- SALAT MIT BÄRLAUCH

## Zutaten für 4 Personen:

- 1kg grüner Spargel
- 600g neue Kartoffeln
- 50g Bärlauch
- 4 EL Weißweinessig
- 2 EL grobkörniger Senf
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Rapsöl
- 3 EL Kürbiskerne
- Salz, Pfeffer



Walbecker Spargel

Spargelhof Allofs

## Zubereitung:

- Kartoffeln waschen und in Salzwasser in 15 Min. nicht zu weich kochen.
- Den Grünsparigel etwa unten 5 cm schälen und die unteren Ende abschneiden, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Spargel abgießen und dabei das Kochwasser auffangen.
- Kartoffeln pellen und abkühlen lassen. Bärlauch verlesen, abspülen, trocknen und in Streifen schneiden. Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
- 125 ml Spargelwasser mit Brühe, Essig und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und über die Kartoffeln geben. Mindestens 30 Min. durchziehen lassen. Spargel, Bärlauch und Öl dazugeben und vermengen.
- Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und zum Salat geben.

