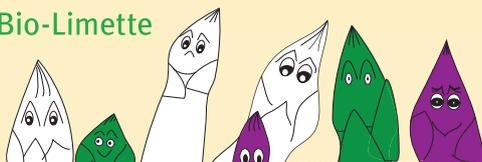


„DIE GESUNDE MISCHUNG“

IM WOK GLASIERT MIT ZITRUS- VINAIGRETTE UND GARTENSALAT

Zutaten für 4 Personen als Vorspeise:

- 500g „die gesunde Mischung“
(weißer, grüner & violetter Spargel)
- 300g gemischter Gartensalat
(z.B. Feldsalat, Rucola, Kopfsalat,...)
- 2 TL Zucker
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Zitrone und 1 Bio-Limette
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Walbecker Spargel

Spargelhof *Allofs*

Zubereitung:

- Weißen Spargel schälen, den Grünsparigel und violetten Wildspargel unten etwa 5 cm schälen. Spargel halbieren und kurz in Salzwasser blanchieren.
- Salat waschen, putzen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Für die Vinaigrette Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken. Zitrone und Limette auspressen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Zum Schluss mit dem Olivenöl gründlich verrühren und nochmals abschmecken.
- Etwas Öl im Wok erhitzen. Den Spargel zusammen mit 1 Prise Salz und 2TL Zucker etwas anbraten und glasieren.
- Gartensalat mit Zitrusvinaigrette beträufeln und mit dem Spargel auf Tellern anrichten.

