

SPARGEL-SPINAT-SALAT MIT ERDBEEREN (VARIANTE 1)

Bio-Zutaten:

½ Bund grüner Spargel

50g Babyspinat

7 Erdbeeren

3 EL Olivenöl

2 EL Balsamico

Salz, Pfeffer

Zubereitung (Dauer ca. 12 Minuten):

1. Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen. Inzwischen den Spargel waschen, halbieren und das unterste Stück des Strunks abschneiden. Den Spargel in einen Topf geben, mit dem heißen Wasser aufgießen und ca. 6 Minuten kochen – er soll knackig bleiben.
2. Den Babyspinat und die Erdbeeren waschen. Die Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln und mit dem Spinat in eine Schüssel geben.
3. Den fertigen Spargel abgießen und dazugeben. Den Salat mit Olivenöl, Balsamico und Salz anmachen, etwas Pfeffer darübermalen und die fruchtige Mischung genießen.

SPARGEL-SPINAT-SALAT MIT FETA UND ERBSEN (VARIANTE 2)

Bio-Zutaten:

½ Bund grüner Spargel

50g Babyspinat

70g Fetakäse

1 kleine Dose Erbsen, gekocht

3 EL Olivenöl

1 Zitrone

Salz, Pfeffer

+ Zitronenpresse

Zubereitung (Dauer ca. 12 Minuten):

1. Spargel wie in Variante 1 kochen.
2. Den Babyspinat waschen, die Erbsen aus der Dose abgießen und abspülen. Den Fetakäse würfeln. Die Zitrone halbieren.
3. Alle Zutaten mit dem Spargel in eine Schüssel geben, mit Olivenöl, dem Saft der halben Zitrone, Salz und Pfeffer anmachen und dem grünen Genuss am besten draußen im Grünen frönen.

SPARGEL-SPINAT-SALAT MIT CHAMPIGNONS UND PARMESAN (VARIANTE 3)

Bio-Zutaten:

½ Bund grüner Spargel

50g Babyspinat

1 Handvoll Champignons

1 kleines Stück Parmesan

4 EL Olivenöl

2 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer

+ Küchenhobel

Zubereitung (Dauer ca. 12 Minuten):

1. Spargel wie in Variante 1 kochen.
2. Den Babyspinat und die Champignons waschen. Die Champignons klein schneiden. Währenddessen eine Pfanne heiß werden lassen. Die Champignons kurz anbraten, erst dann einen EL Öl dazugeben.
3. Den Salat aus Blattspinat, Spargel, und Champignons mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer anmachen. Ein paar Späne Parmesan darüberhobeln und die Spargelsaison genießen solange es geht.