



Bunter Spargelsalat

4 Portionen

Zutaten

16 Stangen Spargel
300 g Kniabohnen (kleine feine Buschbohnen)
100 g frische, weiße Champignons
1 große Karotte
1 Schale Kresse
1 kleine rote Beete
3 - 4 EL Walnussöl
Saft von 1-2 Zitronen
FUCHS Pfeffer weiß aus der Mühle
FUCHS Tafelsalz mit Meersalz
1 - 2 EL FUCHS Schnittlauch

Zubereitung

Spargel schälen, in leicht gesalzenem Wasser 8 –10 Minuten kochen und abkühlen lassen. Die Bohnen von den Fäden befreien. Im kochenden Salzwasser bissfest kochen und im kalten Wasser abkühlen, dadurch behalten die Bohnen ihre schöne grüne Farbe. Die Champignons waschen und in feine Scheiben schneiden. Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und recht säuerlich mit dem Zitronensaft würzen. Das Nussöl zugeben und alles vorsichtig mischen. Den Spargel in 4 cm lange Stücke schneiden und mit dem anderen Gemüse mischen. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zitrone nachwürzen und mit Schnittlauch verfeinern.

Den Salat entweder auf große Teller mit etwas Garniersalat oder in Kelchgläser anrichten. Einige Kressefäden und feine rohe rote Beete-Streifen obenauf setzen.

KJ/Kcal pro Portion: 815/195