



Lauwarmer Spargelsalat und mediterraner Dip

für 4 Portionen

Zutaten:

Für den Spargelsalat:

500-600 g grünen Spargel

40 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)

1 Knoblauchzehe

2-3 EL Olivenöl

½-1 TL Saft einer Bio-Zitrone und etwas Abrieb Pfeffer und Salz aus der Mühle

Je 1 kleiner Zweig Rosmarin, Thymian, Oregano

1 Prise Paprikapulver, edelsüß

3-4 EL geriebener Parmesankäse

1-2 EL Pinienkerne

Für den mediterranen Dip:

250 g Magerquark

1,5 EL Hanföl

Spritzer Zitronensaft

Pfeffer und Salz aus der Mühle

1-2 TL Italienische Kräuter, wie z.B. Rosmarin, Oregano, Thymian, ...

So wird´s gemacht:

Den grünen Spargel, die Zitrone und die Kräuter waschen und gut trocknen. Das untere Drittel des grünen Spargels schälen und den Spargel dritteln. Die Kräuter hacken und die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Parmesankäse reiben.

Für den Dip den Quark mit dem Hanföl, etwas Zitronensaft, den Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Diesen zunächst kaltstellen.

Unser Tipp für Dich:
Du kannst auch wunderbar weißen und grünen Spargel kombinieren. Auch weißer Spargel lässt sich gut anbraten und als Salat genießen.

Hanföl hat ein gutes Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren. Also eine ideale Ergänzung für unseren Speiseplan. Wie auch Leinöl lagert Hanföl bitte im Kühlschrank und nutzt es nur für kalte Speisen. Nur so bleiben die ungesättigten Fettsäuren für unseren Körper so gesund.



TREFFPUNKT
ERNÄHRUNG

• • •
Beratung
Therapie
Coaching
Kochevents

In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl moderat erhitzen und den Knoblauch leicht anrösten. Dann den Spargel und die getrockneten Tomaten zugeben und in der Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika leicht würzen und den geriebenen Parmesankäse einrühren und schmelzen lassen.

Ist der Spargel bissfest angebraten, alles in eine Schüssel geben. Nun den Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb zugeben, nochmals abschmecken und alles miteinander vorsichtig verrühren.

Direkt auf Teller oder in Schälchen verteilen, die Pinienkerne darüber geben, mit dem Dip servieren und genießen!

TREFFPUNKT
ERNÄHRUNG



Beratung

Therapie

Coaching

Kochevents