

Strasser



Grünpargel
Mag. Sonja Strasser

Mistelbacherstraße 28 | 2193 Wilfersdorf
Tel | 0664 - 6338822 od. 0664 – 8622594
E-Mail | sonja-strasser@aon.at
Web | www.strasser.at.st

Spargelsalat mit Champignons

Zutaten:

750 g grüner Spargel, 250 g frische weiße Champignons, 2 Tomaten, 2 hartgekochte Eier, Saft 1 Zitrone, 3 EL Weißwein, 6 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, Zucker, Kresse.

Zubereitung: Spargel an der unteren Hälfte schälen, in 3-4 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 5 Min. garen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und achteln. Eier in Scheiben schneiden.

Aus Zitronensaft, Weißwein, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Zucker eine Marinade bereiten und diese über Spargel, Champignons, Tomaten und Eischeiben geben. Vorsichtig mischen und ca. 15 Min. durchziehen lassen.

Anrichten und mit Kresse bestreuen.

Quelle: Gertraud und Eberhard Löbell, Spargel. Verlagsgruppe Weltbild GmbH, 2006

Spargelsalat mit Schinken und Champignons

Zutaten:

50 dag grüner Spargel, Salz, Zucker, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Butter.
Salt der Saison, Zitronensaft, 10 dag Schinken, 5 dag Champignons, 3 EL Mayonnaise, Salz, Pfeffer, 1 hart gekochtes Ei, ½ Bund Petersilie.

Zubereitung: Den grünen Spargel waschen, die harten Enden abschneiden, in Stücke schneiden, in kochendes Salz-Zuckerwasser mit etwas Butter einlegen und bissfest kochen.

Den Spargel auf gewaschenen Salatblättern anrichten und mit Zitronensaft beträufeln. Die Champignons säubern, feinblättrig schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter kurz anbraten. Den Spargel mit den fein geschnittenen Schinkenstreifen und den Champignons anrichten. Mit Salz, Pfeffer sowie Mayonnaise überziehen. Mit Eierscheiben und gehackter Petersilie garniert servieren.

Quelle: LK NÖ, Haushaltsberatung, www.lk-konsument.at