


Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de
www.EZ-Ortenau.de

Spargel- Nuss- Salat

Zutaten:	Zubereitung:
250 g weißer Spargel 250 g grüner Spargel	Putzen, waschen, schälen. Putzen, waschen, unteres drittel schälen. Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden.
250 ml Wasser Je 1 Prise Salz und Zucker	Den Spargel bissfest garen. Die verbleibende Brühe auf ca. 100 ml reduzieren lassen (köcheln lassen), abkühlen.
Marinade herstellen:	
Spargelbrühe 3 EL Natur- Joghurt 3 EL Magerquark 2 EL Nussöl 1 EL Zitronensaft oder Weißwein 2 EL gehackte Petersilie ½ TL Salz ¼ TL Pfeffer	 Alles miteinander verrühren.
50 g grob gehackte Nüsse	In einer Pfanne trocken anrösten, abkühlen lassen und unter die Marinade mischen.
2 hartgekochte Eier 1 Bund Radieschen	Schälen, fein hacken. Waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Sämtliche Zutaten vorsichtig untereinander heben. Den Salat einige Zeit im Kühlschrank durchziehen lassen.

