

Gebratener Spargelsalat

500 g weiße Spargeln schälen, 500 g grüne Spargeln im unteren Drittel schälen; die Spargeln schräg in ca. 6 cm lange Stücke schneiden.

F			in einer heißen weiten Bratpfanne	
E	1	EL	Öl oder Butter	schmelzen
E			gerüstete Spargeln	ca. 8-10 Min. sanft rührbraten.
				Würzen mit:
M			frisch gemahlenem Pfeffer	
W			Meersalz.	

Sauce:

W	1	dl	Gemüsebouillon	
H	4	EL	Sherryessig oder weißer Balsamico	
F	1	Prise	Rosenpaprika oder Bockshornklee	
E	3	EL	Öl	alles gut verrühren.
				Mit den Spargeln mischen und
				ca. 10 Min. ziehen lassen.
M			mit Schnittlauchröllchen	bestreuen.

Eine Servierplatte mit Rucola auslegen und den Spargelsalat darauf schichten.