Einfache Küche für den Mann

Rezeptidee: Susanne Spaltenstein
Probiert und notiert: Hansjörg Brunner

Lauwarmer Spargel-Salat

für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.

3 EL	Olivenöl	
1 ½ kg	weisser Spargel	schälen und in kurze Stücke schneiden
1 Bund	Frühlingszwiebeln	rüsten und in kurze Stücke schneiden
150 g	Cherrytomaten	halbieren
3 EL	Aceto Balsamico bianco	
	Salz und Pfeffer	
4 EL	Zitronenöl	
Wenig	Butter	
4	Wachteleier	

- Öl in der Pfanne heiss werden lassen, Spargel darin portionenweise anbraten.
- Zwiebeln und Tomaten kurz anbraten.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
- Mit Aceto, Salz und Pfeffer würzen, abkühlen.
- Zitronenöl beim Anrichten darüber träuffeln.

- Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Wachteleier einzeln aufschlagen, bei kleiner Hitze braten, würzen.

Passt! ***Den lauwarmen Spargelsalat mit Wachtel-Spiegelei auf pochiertes Poulet mit Champagner-Rahmsauce anrichten.***