

Einfache Küche für den Mann

Rezeptidee: Le Menu
Probiert und notiert: Hansjörg Brunner



Spargelsalat

für 4 Personen

Vorbereiten 30 Min. / Zubereiten 15 Min.

1 kg	grüne Spargeln	schälen, harte Enden grosszügig abschneiden, in 4 bis 5 cm lange Stücke schneiden
1 KL	Butter (5g)	
	Salz	
1	Würfelzucker	
250 g	weisse Champignons	reinigen, 5 mm dicke Scheiben schneiden
1 EL	Zitronensaft	
1	rotschaliger Apfel (150g)	waschen und ungeschält in Achtel schneiden, entkernen und in feine Scheiben schneiden.
2	Zweige Petersilie	hacken oder mit Schere fein schneiden

Sauce

3 EL	THOMY Mayonnaise mit Zitrone ca. 60 g
2 EL	Joghurt nature (30g)
2 EL	Weisswein- oder Kressi-Essig
	Würzmischung für Salat von Knorr (Krauter-Herbmix) oder Maggi

- Die Saucenzutaten gut verrühren
- Champignons in wenig Salzwasser mit dem Zitronensaft aufkochen, abtropfen und erkalten lassen.
- Reichlich Salzwasser mit Butter und Zucker erhitzen und die Spargeln darin ca. 10 Minuten leicht kochen lassen.
- Die Spargelstücke auf 4 Teller verteilen, Champignons und Apfelscheiben darüber anrichten und mit Sauce übergiessen.
- Vor dem Servieren mit geschnittener Petersilie bestreuen.