

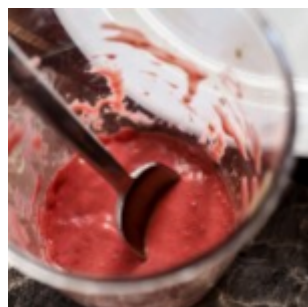
Gebroatener grüner Spargel

Gebroatener grüner Spargel mit Himbeeren, Babyspinat und Croutons

Leicht, knackig und frühlingsfrisch: grüner Spargel ist ein kurzer, aber dafür umso lieber gesehener Gast in der Gemüseküche. Die Saison währt nicht besonders lange, – sie dauert meist von Mitte April bis Anfang Juni – daher heißt es schnell zugreifen, sobald das grüne Frühgemüse seinen weg auf die Märkte findet.

Übrigens: Die schlanken, grünen Stangen haben nicht nur mehr Vitalstoffe, als ihre weißen Geschwister, sie sind auch schneller zubereitet – schließlich ist grüner Spargel meist weniger holzig und kernig als weißer und muss daher nicht geschält und weniger intensiv erhitzt werden.

Und überhaupt: die frische, grüne Farbe ist ein wunderbar freundlicher Klecks auf jedem Gemüseteller. Gemeinsam mit fruchtigen Himbeeren und knackigen **Croutons von LAND LEBEN** ergibt sich so eine herrliche Vitaminbombe, die nicht nur optisch überzeugt, sondern auch geschmacklich.



Gebratener grüner Spargel mit Himbeeren, Babyspinat und Croutons

Zutaten:

- 1 Bund grüner Spargel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 150 g Himbeeren
- 4 Hand voll Babyspinat
- 2 EL Dijon-Senf
- 4 EL Mostessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer
- 5 EL [LAND LEBEN Croutons Zwiebel/Knoblauch](#)

Zubereitung:

Den Spargel waschen, säubern und die holzigen Enden abschneiden.

Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel portionsweise auf beiden Seiten für etwa 5-10 Minuten anbraten, je nachdem, wie dick die Stangen sind.

Für das Dressing die Hälfte der Himbeeren mit dem Senf, dem Essig, Olivenöl und Honig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spargel mit dem Babyspinat und den Himbeeren anrichten, mit dem Himbeerdressing beträufeln und mit den [Croutons](#) garnieren und noch warm servieren.

Die besten Tipps für das Zubereiten von Spargel:

- Spargel schmeckt am besten frisch vom Feld, jedoch kann man ihn auch kurze Zeit im Kühlschrank lagern. So geht's: Den ungeschälten Spargel, ohne Verpackung, in ein sauberes, mit Wasser befeuchtetes Geschirrtuch einschlagen und ab damit ins Gemüsefach.
- Die weiche Schale des grünen Spargels muss nicht komplett geschält werden. Es reicht völlig aus nur das untere Drittel zu schälen.
- Eine Prise Salz im Kochwasser verhindert das „Auslaugen“ der wertvollen Vitamine und Mineralstoffe.
- Gewusst? Spargel lässt sich super einfrieren:
Einfach schälen, roh nebeneinander hinlegen und kurz vorfrieren lassen, bevor man ihn in der

gewünschten Menge portionsweise verpacken und einfrieren kann.

www.land-leben.com