

Spargel mit Backerbsenbrösel

Spargelsalat mit LAND-LEBEN Backerbsen Garnitur

Jedes Jahr freue ich mich besonders auf diese Zeit. Wenn die Tage länger werden und die Temperaturen endlich steigen, dann heißt es auch: Die Spargelzeit ist wieder da!

Grün oder weiß? Die Spargelzeit ist viel zu kurz um sich zu entscheiden! Also kommen einfach beide auf den Teller. Wer es gerne knusprig und knackig mag, der sollte sich unbedingt an diesem Rezept versuchen.

Ein leichtes Sommergericht für die ganze Familie — gelingt und schmeckt garantiert.

Spargel mit Backerbsenbrösel, Ei und Radieschen

Zubereitungsdauer: 30 Minuten
Menge: 4 Portionen

Zutaten:

- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 2 Stück Bio-Eier
- 80 g LAND-LEBEN Backerbsen
- 2 TL gehackter Dill
- 1 Zitrone (Abrieb)
- 3 EL blanchierte, geschälte Mandeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung

Von beiden Spargelsorten die holzigen Enden abschneiden. Den weißen müssen Sie zusätzlich noch schälen.

Jeweils in einem Topf mit gesalzenem Wasser die weißen und grünen Spargel kochen. Der grüne braucht rund 6 Minuten, der weiße zwei oder drei länger. Mit dem weißen Spargel werden die Eier 6 Minuten mitgemocht.

Währenddessen werden in einem Multi Zerkleinerer (oder per Hand mit einem großen Messer) die Backerbsen mit Dill, Zitronenschale sowie Mandeln zerkleinert.

Die Eier aus dem Wasser holen, abschrecken, schälen und kurz meinem einem Messer grob hacken.

Ist der Spargel gar, wird er auf einer großen Platte angerichtet. Zunächst den zerkleinerten Backerbsen-Mix darüber streuen, anschließend die Eier und die Radieschen. Vor dem Servieren wird der Spargel noch mit etwas Olivenöl beträufelt.

Dieses leckere Spargelgericht lässt sich auch ganz einfach mit anderen Zutaten kombinieren – je nachdem was sich zu Hause im Garten oder Vorratsschrank finden lässt.

Wie wäre es zum Beispiel mit Thymian statt Dill und ein paar knackigen Erbsenschoten? Auch übrig gebliebene gekochte Kartoffeln lassen sich ideal in dem Spargelsalat verwerten.

Wenn die Backerbsen einmal gerade ausgegangen sind, kann man das Gericht auch ganz typisch mit **Butterbröseln** aufpeppen.

Dafür einfach ca. 80g Butter in einem kleinen Topf erhitzen, 100 g LAND-LEBEN Vollkornbrösel dazugeben und unter Rühren anrösten. Et voilà, fertig ist das schnelle knusprige Topping!

Super lecker im Frühling und passend zu dem Spargelgericht könnte man auch noch einen **Radieschen Kräuter Topfen Dip** servieren. Das Ganze ist im Handumdrehen zubereitet!

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Topfen
- 100 g Sauerrahm
- 1/4 Bund Radieschen
- 1 Handvoll frische Kräuter (z.B. Dill, Petersilie)
- 1 EL Olivenöl
- Kräutersalz & Pfeffer

Zubereitung:

- Die Radieschen waschen, putzen und in feine Stifte schneiden.
- Die Kräuter waschen, trockenschütteln und hacken.
- Die Radieschen mit dem Topfen, dem Sauerrahm und den frischen Kräutern vermischen.
- Den Radieschen Aufstrich mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank kaltstellen.

www.land-leben.com

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH