



Grüner Salat mit gebratenem Spargel

Menge, Zutaten	Zubereitung
<p>1 Salat (z. B. Feldsalat und Rauke)</p> <p>4 große Champignons</p> <p>1 Bund Spargel, grüner</p> <p>10 Cocktailtomaten</p> <p>1 Zwiebel</p> <p>etwas Olivenöl</p> <p><u>Dressing:</u></p> <p>2 EL Balsamico-Essig</p> <p>2 EL Naturjoghurt</p> <p>einige Kräuter</p> <p>je ½ TL Salz und Pfeffer</p> <p>1 TL Senf</p> <p>1 TL Honig</p> <p>etwas Parmesan</p> <p>Knoblauch</p>	<p>Salat putzen und in eine große Schüssel geben.</p> <p>Vom Spargel nur unten die holzigen Enden abschneiden und waschen.</p> <p>Zwiebel in Würfel schneiden und im Öl andünsten, den Spargel dazu und schön anbraten. Er darf ruhig ein wenig Farbe bekommen. Champignons dazu geben, mitbraten.</p> <p>Mit Salz, Pfeffer und reichlich Knoblauch abwürzen. Ganz am Schluss mit geriebenem Parmesan abschmecken</p> <p>Tomaten waschen und halbieren, zum grünen Salat in die Schüssel geben.</p> <p>Den grünen Salat mit den Tomaten, dem etwas abgekühlten angebratenem Gemüse und dem Dressing vermischen.</p>



Rhabarber-Himbeer-Limonade

Menge, Zutaten	Zubereitung