

Salat mit gebratenem Spargel, Ziegenkäse, Rauke und Tomaten		
<ul style="list-style-type: none"> • Spargel schälen und schräg in Stücke schneiden, dicke Stangen längs halbieren. • Tomaten waschen und vierteln, Rauke putzen, waschen, trocken schleudern, Käse in Scheiben schneiden, Nüsse halbieren oder grob hacken. • 2 EL Haselnussöl in einer Pfanne erhitzen, Spargel zugeben, mit Zucker + Salz würzen und langsam braten, zum Schluss Kürbiskernöl und Balsamessig zugeben. • Aus restl. Haselnussöl, Olivenöl, Essig, S+P eine Vinaigrette rühren und mit Tomaten und Rauke verrühren, auf Tellern anrichten, Spargel und Ziegenkäse darauf anrichten und mit den Nüssen bestreuen. 		Zutaten für 4 Portionen: 500 g Spargel, weißer 150 g Kirschtomate(n) 1 Bund Rauke 150 g Ziegenfrischkäse, als Rolle oder kleine Ziegenkäsetaler 20 g Haselnüsse, Walnüsse oder Pinienkerne 3 EL Öl, (Haselnussöl oder Walnussöl) 2 EL Kürbiskernöl 2 EL Balsamico 3 EL Olivenöl 1 EL Essig, (Weißwein- oder Apfelessig) Salz und Pfeffer Zucker
Arbeitszeit: ca. 40 Min. Kochzeit: ca. 2 x 20 Minuten		