

Ernst Gouws empfiehlt:

Knackiger Spargelsalat mit Prinzessbohnen

& THE 19th Sauvignon Blanc

Zutaten für 4 Personen

- 500 g grüner Spargel
- 300 g Prinzessbohnen
- 100 g Rucola
- 100 g Mandeln (gestiftet)
- 50 g Parmesankäse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Senf
- 3 EL Limettensaft
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Spargel und Bohnen putzen, Rucola waschen und trockenschleudern. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, Spargel und grüne Bohnen portionsweise in das heiße Öl geben und leicht salzen. Im Öl 2 – 3 Minuten garen, bis das Gemüse eine knackig-grüne Farbe bekommt und bissfest bleibt. **Tipp:** Das Gemüse durch Rütteln der Pfanne ab und zu bewegen. So verteilt sich das Olivenöl und das Gemüse wird gleichmäßig gegart. Fertiges Gemüse zur Seite stellen, pfeffern und abkühlen lassen.

Mandelstifte in einer zweiten Pfanne ohne Fett anrösten, zur Seite stellen und abkühlen lassen. Für das Dressing 6 EL Olivenöl, 3 EL Limettensaft und 1 EL Senf zusammen mit gepresstem Knoblauch, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer gut verquirlen.

Zum Servieren ein Salatbett aus Rucola anrichten, gegartes Gemüse darauf verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Abschließend mit gerösteten Mandelstücken und gehobeltem Parmesankäse belegen.

Genau das Richtige im Frühling. Einfach zuzubereiten, lecker und sehr gesund!

Zum knackigen Spargelsalat empfiehlt Ernst Gouws den frischen THE 19th Sauvignon Blanc.

Den Wein zum Rezept erhalten Sie auf www.vinovossum.de