



Salat mit gebackenem Spargel, Avocado, Büffelmozzarella und Zitronendressing - SUPERFOOD

Zutaten - als Hauptgericht (für 2 Personen):

1 Salat nach Wahl

Ca. 400g Spargel

Etwas Olivenöl Zitrone (z.B. von Deligreece Castello Zacro)

zum anbraten

125g Büffelmozzarella

einige Radieschen

1/2 Avocado

2 hartgekochte Eier

Dressing:

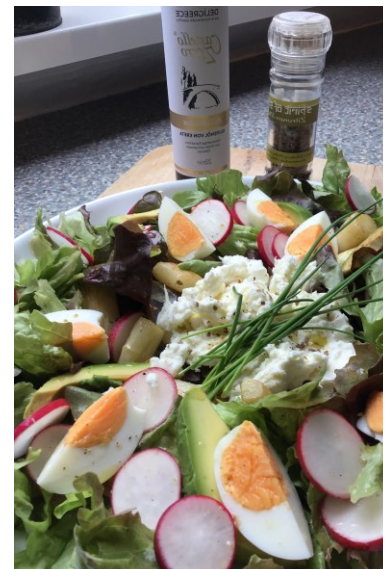
2 Esslöffel Olivenöl Zitrone (z.B. von Deligreece Castello Zacro)

5 Esslöffel weißer Balsamicoessig

5 Esslöffel Wasser

Salz nach Bedarf

Zitronenpfeffer nach Bedarf (z.B. von Spirit of Spice)



Salat waschen, putzen und trocken schleudern, den Spargel schälen putzen und in ca. 3cm Stücke schneiden. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Eier schälen und vierteln. Avocado auslösen in Scheiben schneiden.

Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebel anbraten, den Spargel kurz mit anbraten, dann dünsten bis er weich, aber noch bissfest ist (Gabelprobe!)

Aus den übrigen Zutaten das Dressing zubereiten (am besten im Shaker).

Den Salat auf einer Platte anrichten, den noch warmen Spargel darüber geben, mit Avocado, Radieschen und dem „zerpflückten“ Mozzarella anrichten.

Dressing darüber geben.

Zum Schluss nochmal Zitronenpfeffer und Salz darüber mahlen.

Dazu schmeckt ein frisch gebackenes Brot....

Buon appetito