

Spargel-Cocktail

Spargel-Gerichte » Spargel-Salate

Zutaten (6 Personen)

- » 750g Spargel (weiß)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Prise Zucker
- » 200g Zuckerschoten
- » 12 Blatt Kopfsalat
- » 1 Topf Basilikum
- » 300g Vollmilchjoghurt
- » 1-2 TL Zitronensaft
- » etwas Zitronenschale
- » 250g Schrimps
- » Zitrone(n)

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Spargel schälen, waschen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel schräg in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser mit Zucker ca. 10min garen. Zuckerschoten putzen, waschen und nach ca. 5min Garzeit zum Spargel geben. Gemüse abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen.

2. Salat und Basilikum waschen, trockenschütteln. Basilikum, bis auf etwas zum Garnieren, in feine Streifen schneiden. Joghurt mit Basilikumstreifen, Zitronensaft und abgeriebener Schale verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Schrimps waschen, trockentupfen. Mit Spargel, Zuckerschoten und Joghurtsoße mischen. Gläser mit Salatblättern auslegen und den Spargel-Cocktail darin verteilen. Mit restlichem Basilikum und Zitrone garniert servieren.

Nährwerte: 90kcal/E9g/F2g/KH8g pro Portion

angelegt am: 16.09.2004

Rezept-Nr: 1308

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke