



Rezepte aus dem Kulinarium der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen

Grüner Spargel Salat

(4 Portionen)

Menge	Zutaten	Zubereitung
400 g 2 EL etwas 1 TL	Grüner Spargel Olivenöl Salz, Pfeffer Zucker	Spargel waschen und das untere Drittel schälen. Dann diagonal in Drittel schneiden. Den Spargel in eine Tuppereschüssel mit Deckel geben, mit 2 EL Olivenöl übergießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schüssel mit dem Deckel gut verschließen und durch leichtes Schütteln alles gut vermengen. Anschließend in einer Pfanne anbraten und mit einem 1 TL Zucker karamellisieren. In eine Salatschüssel umfüllen.
8 $\frac{1}{2}$ 80 g	Kirschtomaten Rote Zwiebel Feta	Tomaten vierteln. Zwiebel klein hacken, Feta zerbröseln. Alles mit dem Spargel in eine Schüssel geben.
2 EL 1 $\frac{1}{2}$ 1 EL 1 EL 1 TL Etwas	Feta Knoblauchzehe Zitrone, ausgepresst Olivenöl Senf Ahornsirup Salz, Pfeffer	Für das Dressing den Feta fein zerbröseln, die Knoblauchzehe hacken. Dann alle Zutaten zu einem Dressing anrühren oder pürieren. Das Dressing unter den Salat heben.