

Spargel Mango Salat



Zubereitung:

Vom Spargel die holzigen Enden entfernen und die Stangen klein schneiden.
Ingwer schälen und reiben.
Ingwer mit dem Öl und dem Spargel in eine Pfanne geben und ein paar Minuten braten bis der Spargel bissfest ist. Zum Schluß den süßen Knofi unterheben und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Abkühlen lassen.

Die Mango schälen und würfeln.
Basilikumblätter klein zupfen und mit den restlichen Zutaten zum Spargel geben.
Vor dem Verzehr am Besten ein paar Stunden ziehen lassen.

Dazu passt Ziegen- oder Schafskäse.

für 4 Personen - Vorspeise

500 g grüner Spargel
1 kleines Stück Ingwer, ca 3 cm
1-2 EL Olivenöl
½ TL ERWIN'S SÜßER KNOFI
½ – 1 TL Salz
½ TL Pfeffer
1 Mango (350 g)
½ Bund Basilikum
2 EL Zitronensaft
2 EL Kürbiskernöl
2 EL Rotweinessig