

HOF *Rezepte*

www.hof-nagelschmitz.de



Spargel Mango Salat

Zutaten

für 2-4 Personen

- 1 kg Spargel (weiß und/oder grün)
- 1 reife Mango
- Mangoessig



Leckeren Mangoessig gibt es bei uns im Hofladen

- Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 1/2 TL Senf
- 1/4 rote Paprika
- Feta

Spargel waschen. Weißen Spargel ganz und den grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden kürzen. Spargel schräg in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Mango schälen, vom Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. Paprika ebenfalls fein würfeln. Den grünen Spargel mit etwas Olivenöl für 5-7 anbraten und beiseite stellen. Anschließend den weißen Spargel für ca. 7-9 Min braten.

Aus 4 EL Olivenöl, 4 EL Mangoessig, Senf, Salz und Pfeffer das Dressing herstellen.

Den abgekühlten Spargel mit Mango und Dressing mischen. Mit Feta bestreuen.

Variieren kann man den Spargelsalat mit geräuchertem Schinken. Verwendet man statt der Paprika rote Chillischoten passen auch gebratene Garnelen sehr gut dazu.

Infos, Rezepte und mehr bei

Hof Nagelschmitz GmbH

Hochstraße 4 - 50181 Bedburg

Tel.: 02272 9995715

info@hof-nagelschmitz.de

www.hof-nagelschmitz.de



facebook



Instagram