

Warmer Spargel-Salat

Zutaten:

½ Bund grüner Spargel
1 roter Paprika
Tomaten
Etwas Salat
Oliven
Öl
Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Muskatnuss

Zubereitung:

Vom Spargel das untere Stück abschneiden und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Den Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika und Spargelstücke zufügen, kurz anbraten und die Hitze dann reduzieren. Ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten. Anschließend den Ofen ausschalten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und Öl und einige Spritzer Zitronensaft (wer will kann auch Essig nehmen) zufügen. Einmal schwenken und mit Tomaten, Salat und Oliven auf Tellern anrichten.

Andrea Forsthuber

Ernährungscoach und Hypnose

Tel. 0664 5163066

office@lifeboxx.at

www.lifeboxx.at