

03. Salate

Spargelsalat mit Mango und Avocado [Nr. 362]

Menge: Für 4 Personen

Zutaten:

400 g	Spargel, weiß
400 g	Spargel, grün
2 Stck.	Avocados
1 Stck.	Mango, reif
1 Stck.	Zitrone, den Saft davon
25 g	Balsamico Bianco
15 g	Olivenöl nativ
1 Tl	Bio Honig
500 g	Wasser
1 Bund	Schnittlauch
1 Prise	Cayennepfeffer (oder gemahlene Chili)
½ Tl	Kräutersalz
	Pfeffer



Zubereitung:

-
1. Den Spargel schälen, den holzigen Teil abschneiden und in Stücke (ca. 2-3 cm) schneiden und kochen.
Thermomix: Wasser in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen, Spargel einwiegen, Varoma verschließen, 30 Min./Varoma/Stufe 1 garen und Varoma absetzen.
 2. Den gekochten Spargel mit Salz, Cayennepfeffer, Honig, Balsamico, Olivenöl marinieren und in eine Schüssel geben.
 3. Die Avocado teilen, den Kern und die Schale entfernen und in Stücke (ca. 2-3 cm) schneiden.
 4. Den Zitronensaft über die Avocado Stücke geben.
 5. Die Schale und den Kern der Mango entfernen und in Stücke (ca. 2-3 cm) schneiden oder würfeln.
 6. Schnittlauch in 3-4 cm lange Stücke schneiden.
 7. Avocado und Mango Stücke vorsichtig mit dem Spargel mischen und mit den Schnittlauchstücken garnieren.