

Warmer Spargelsalat mit Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Spargel, weiß
500 g Spargel, grün
Salz und Pfeffer
100 g Crème fraîche
2 EL Zitronensaft
2 EL Öl
1 Bund Schnittlauch
100 g Sahne
1 Zehe/n Knoblauch
4 EL Öl
12 Garnele(n), roh, geschält
Zitrone(n), die Schale
Zucker

Zubereitung:

Geschälten Spargel in Salzwasser mit etwas Zucker kochen. Abtropfen und warm stellen. Crème fraîche, Zitronensaft und Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden, 2/3 davon in die Creme rühren. Knoblauch schälen, halbieren und in Öl anbraten. Den Knoblauch rausnehmen und die Garnelen rundum bei mittlerer Hitze im Knoblauchöl rosa braten. Den Spargel mit Soße und den Garnelen anrichten. Mit den Schnittlauchröllchen und der Zitronenschale garnieren.

www.wittlinger-therapiezentrum.com

Dr. VODDER AKADEMIE

