

## Spargel mediterran mariniert

### Zutaten:

500 g weißer Spargel (geschält)  
500 g grüner Spargel  
Saft einer Zitrone  
500 g Wasser

### für das Dressing:

1 TL Honig  
1 TL Senf  
50 g Wasser  
2 EL Apfelessig  
40 g getrocknete Tomaten  
50 g schwarze, entkernte Oliven  
2 Zehen Knoblauch  
½ Teel. Salz  
½ Bund Petersilie

40 g Olivenöl  
40 g süße Sahne

### außerdem:

20 g Pinienkerne  
20 g Parmesan

### Zubereitung:

- Den Spargel schräg in 4-5 cm Stücke schneiden und in den Varoma legen, Spargel mit dem Zitronensaft beträufeln
- Mixtopf mit dem Wasser füllen, Varoma aufsetzen und **25-30 Min./Varoma/Stufe 2** den Spargel garen (Garprobe machen!)
- Für das Dressing alle Dressingzutaten - außer dem Olivenöl und der Sahne - in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 5** kleinhacken
- Thermomix® auf **Stufe 4** stellen, Messbecher aufsetzen und auf den Deckel die Sahne und das Öl geben und ca. **30 Sek.** verrühren.
- Spargel noch heiß mit dem Dressing vermengen und 2-3 Stunden abgedeckt marinieren lassen
- Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten und mit dem grob geraspelten Parmesan über den Salat geben



Quelle: Virus Culinarisus/Kegala

Erfasser: Brigitte Nusime Tel.: 05641-50155 mobil: 0172-5683831 Email: brigittenusime@yahoo.de