



## Spargel-Bärlauch Bowl

Zubereitungszeit: 16 Minuten

### Zutaten für 2 Personen:

- 1 Hand voll Bärlauch, küchenfertig
- 2 EL Olivenöl
- Chili, nach Geschmack
- 1 EL Parmesan, gerieben
- 1 Hand voll weißen Spargel
- 1 Hand voll grünen Spargel
- 1 rote Zwiebel
- 3 Zweige Minze
- 1 Zitrone

### Zubereitung:

Bärlauch, Olivenöl und Chili in einem hohen Gefäß fein pürieren. Mit Parmesan, wenig Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Spargelenden abschneiden, weißen Spargel komplett und vom grünen Spargel lediglich das untere Drittel schälen. Kochendes Wasser salzen und den Spargel darin etwa 5 Minuten lang bissfest garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Spalten scheiden. Minze unter fließend kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen, Blätter von den Zweigen zupfen und grob hacken. Spargel in Eiswasser, bzw. kaltem Wasser abschrecken, in einem Sieb abtropfen lassen, schräg in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit Zwiebeln und Minze in eine mittelgroße Schüssel geben. Bärlauchpüree zufügen, alle Bestandteile miteinander vermengen, erneut mit Meersalz und Pfeffer würzen, sowie mit Zitronensaft abschmecken. Spargel-Bärlauch Salat gleichermaßen auf Bowls, bzw. tiefe Teller verteilen und genießen!