.

Feinschmeckersalat mit Spargelspitzen

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung (für 4 Personen)

Für die Marinade: 8 EL Rapsöl, kalt gepresst, 4 EL Weinessig, Salz, Pfeffer, Kräuter, 400 g Roastbeef, 1 EL raffiniertes Rapsöl, Salz, Pfeffer, 800 g grüner & weißer Spargel, 200 g Tomaten, 200 g Salat der Saison, 100 g Schafskäse, 8 Blüten Kapuzinerkresse

Das Öl mit dem Essig, Salz, Pfeffer vermischen. Kräuter fein schneiden, hinzufügen. Roastbeef in Streifen schneiden und in dem Rapsöl braten, mit Salz, Pfeffer würzen. Den gemischten Spargel 10 Min. garen und mit den geviertelten Tomaten mit der Hälfte der Marinade 30 Min. marinieren. Den Salat putzen, waschen, mit der Marinade mischen. Schafskäse in Würfel schneiden, alles auf Tellern anrichten und mit der Kapuzinerkresse dekorieren.