



Genuss-Rezept

Thai-Spargel-Salat mit Geflügel-Mmortadella

Zutaten (für 4 Personen als Vorspeise oder Snack)

150 g	Gutfried Geflügel-Mortadella
1 kg	Thai Spargel
500 g	Erdbeeren
1 TI	Butter
	Neutrales Öl (z.B. Rapsöl) und Essig
	Salz und Zucker



Zubereitung

Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker 5-8 Minuten kochen, dann eiskalt abschrecken.

Den Spargel in gleichgroße Stücke schneiden.

Die Erdbeeren waschen, putzen, vierteln und mit dem Spargel mischen.

Für die Marinade Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren und den Spargel sowie die Erdbeeren darin 30 Minuten marinieren.

Die Butter in der Pfanne erhitzen. Dann die Geflügel Mortadella in Streifen geschnitten beidseitig kross braten. Mortadella auf dem Salat anrichten.

Pro Portion: 10 g E, 27 g F, 12 g KH, 340 kcal

Zubereitungszeit: 40 Minuten