



Troadkastn Vollkornmehl

Ecker Hilde und Norbert
Oberpilsbach 6, 4840 Pilsbach
Tel. 0664/8536590
hilde.ecker@agr-ar-en.at
www.vollkornmehle.at

Gemischter grüner Salat mit Spargel und Einkornreis



Zutaten

1 Salat (z. B. Grüner Salat, Feldsalat und Rauke), 1/2 Tasse Einkornreis, 1 Tasse Wasser, 1 Bund grüner Spargel, 1 Frühlingszwiebel, Radieschen, gekochte Eier, Frischkäse, etwas Olivenöl, etwas Balsamico Essig, 2 El Naturjoghurt, 1 TI Senf, einige Kräuter (Schnittlauch, Basilikum), Salz und Pfeffer, Knoblauch, etwas Parmesan

Zubereitung

Etwas Zwiebel in Öl anrösten und Einkornreis kurz mitrösten, mit 1 Tasse Wasser aufgießen und mit etwas Suppenwürze und Salz kochen.

Den Salat waschen und mit den geschnittenen Radieschen in eine große Schüssel geben.

Vom Spargel nur unten die holzigen Enden abschneiden und waschen. Dann etwas Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen, den Spargel dazugeben und schön anbraten. Er darf ruhig ein wenig Farbe bekommen.

Aus Olivenöl, Balsamico, Senf, Naturjoghurt, beliebigen Kräutern, Salz und Pfeffer eine Dressing machen.

Wenn der Spargel schon etwas braun wird mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abwürzen (Knoblauch kann man auch weg lassen).

Den grünen Salat mit dem etwas abgekühlten angebratenem Spargel, Reis und dem Dressing vermischen. Auf einem Teller anrichten Frischkäse, Eischeiben darauf geben und mit gehobeltem Parmesan bestreuen. Etwas Kürbiskernöl darüberträufeln, schmeckt sehr gut.