



## Spargel-Pilz-Salat

Zutaten für 4 Personen  
(Vorspeise)

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,  
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

**1 EL** Olivenoel  
**1 kg** grüne Spargel  
**250 gr** Champignons  
**100 gr** frische Morcheln  
**1 Stk** roter Peperoncino  
**1 TL** Salz  
**wenig** Pfeffer

**100 gr** Rucola  
**4 Stk** hart gekochte Eier  
**4 EL** Kernen-Nuss-Mix

**1 Stk** Bio-Zitrone  
**3 EL** Olivenoel  
**1 TL** flüssiger Honig  
**1 EL** Schnittlauch  
**¼ TL** Salz

### Zubereitung

#### Spargel-Pilz-Gemüse

Grüne Spargel, unteres Drittel geschält, schräg in ca. 3 cm grossen Stücken  
Champignons, in Vierteln, frische Morcheln, gut gewaschen, abgetropft, halbiert.  
Roter Peperoncino, entkernt, in Ringen.  
Oel in einer beschichteten Pfanne heiss werden lassen.  
Spargeln, Champignons und Morcheln begeben, ca. 10 Minuten rührbraten.  
Peperoncino begeben, würzen, auskühlen.

#### Salat

Spargel-Pilz-Gemüse z.B. in Gläser verteilen.  
Rucola, Eier – fein gehackt und Kernen-Nuss-Mix darauf geben.

#### Sauce

Bio-Zitrone wenig abgeriebene Schale, ganzer Saft, mit Oel, Honig, Schnittlauch fein geschnitten  
und Salz verrühren  
kurz vor dem Servieren über den Salat träufeln.

**Tipp:** Statt frische Morcheln, getrocknete Morcheln, eingeweicht in lauwarmen Wasser,

gut gewaschen und abgetropft verwenden

