

WARM MARINIERTER

Spargelsalat

mit
gebratenen Scampi



GEBRATENE SCAMPI

8 Stk. Scampi (groß)
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
Knoblauch
Thymian
Rosmarin
Olivenöl



SPARGELSALAT

ca. 1 kg Spargel
500 ml Wasser
100 ml Weißwein
Zucker
Salz
Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

Die Scampi in einer Pfanne erhitzen, Scampi mit den Gewürzen und Kräutern würzen und mit Olivenöl in der Pfanne braten.

Spargel schälen, Enden abschneiden. Wasser und Weißwein mit Gewürze aufkochen. Spargel darin ca. 7 min. kochen., anschließend herausnehmen. Spargelfond abseihen.

400 ml Spargelfond
6 EL Balsamicoessig weiß
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker

Den Fond mit Essig und Gewürzen aufkochen. Über den Spargel gießen, Olivenöl dazugeben. Abkühlen lassen.

FERTIG

Gebratenen Scampi mit geschnittenen Spargel anrichten. Etwas Ruccola und Wildkräutersalat darüber streuen und eventuell noch etwas von der Spargelmarinade darüber träufeln.

Guten Appetit!



NIEDERÖSTERREICH
HINEIN INS LEBEN.



TYROLIT

