

Vital Cuisine

Naturbelassene Gewürze

Naturprodukte Kellenberger GmbH • Platz 230 • CH-9428 Walzenhausen
☎ 071 886 51 00 • 📠 071 886 51 01 • ✉ info@naturprodukte.ch
🌐 www.vital-cuisine.ch

Spargeln Vinaigrette

Zutaten für 2 Personen

750 g	Spargeln	wie üblich schälen, auf 15 cm von der Spitze gemessen abschneiden, Reste für Suppe verwenden
	Wasser	aufkochen
	Spargel & Gemüse	damit würzen, die Spargeln begeben, aufkochen und bis zum gewünschten Garpunkt sieden, aus dem Kochsud nehmen (dieser kann für Suppe verwendet werden), die Vinaigrette dazu servieren

Kochzeit: weisse Spargeln 10-15 Minuten
grüne Spargeln 8-12 Minuten

Vinaigrette:

2 Essl.	Salatöl	
2 Essl.	Essig	
4 Essl.	Wasser	
1 Teel.	Salat-Mix (5 g)	zusammen verrühren, ca. 10 Minuten quellen lassen
	Zwiebel gehackt	
	Kräuter gehackt	begeben, abschmecken

Tipp: je nach Geschmack können folgende Zutaten beigefügt werden:
Tomatenwürfel, gehackte Kapern, gehackte Gurken, gehackte Eier



Die verwendeten Gewürze:

Salat-Mix

Für eine schnelle und kalorienarme Salatsauce.

Spargel & Gemüse

Feine Würze für Spargelgerichte und fast alle Gemüse, gut auch auf gekochten Kartoffeln und in Suppen.