

## Rezeptidee: Spargelsalat

### Spargelsalat

#### Zutaten

(Für 3 Personen)

500 g Spargel

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Petersilie

1/2 Bund Kerbel

1/2 Bund Estragon

4 El Distelöl (z.B. Byodo Premium Distelöl, nativ)

Saft einer halben Orange

etwas Orangenschale

Saft einer halben Zitrone

3 El Agavendicksaft

50 g Butter

Zucker

Meersalz, Pfeffer

Zubereitung: Den Spargel schälen und mit einer Küchenschnur zu einem Bündel schnüren. In 3 Liter Salzwasser mit etwas Zucker und der Butter ca. 15 - 20 Minuten kochen. Anschließend abtropfen lassen.

Schnittlauch, Petersilie, Kerbel und Estragon fein hacken. Die Kräuter mit dem Distelöl, dem Orangen- und Zitronensaft, der Orangenschale und dem Agavendicksaft gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den lauwarmen Spargel in Stücke schneiden und mit der Marinade anrichten.  
Originalrezept von byodo

Guten Appetit!

Dieses Rezept wird Ihnen präsentiert vom  
BIOHOF Schulze Schleppinghoff