

*Rezept des Monats*

*Mai*

## ***Backspargel mit Mohn***

**Zubereitung:**



Als erstes den Spargel schälen. Danach den Spargel auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech oder einer Auflaufform mit 4 El Öl, 150 ml Wasser und Salz mischen und nebeneinander schichten. Den Spargel im vorgeheizten Backofen bei circa 200 Grad je nach dicke der Stangen 25–30 Minuten auf der mittleren Schiene garen, bis der Spargel ganz leicht bräunt.

Indessen den Mohn in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden kurz anrösten.

Die Salate putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Für das Dressing Ahornsirup, Senf, Orangensaft, Zitronensaft, Walnussöl, das restliche Olivenöl, rosa Beeren, Salz und Pfeffer verrühren. Petersilienblätter abzupfen, grob schneiden und alles vermengen.

Den noch warmen Spargel mit dem Mohn und den Käse mischen.

Danach den Spargel mit den Salaten auf einer Platte anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

*Viel Spaß beim Nachkochen wünscht das  
Küchenteam!*



*... iss einfach gut!*



# Zutatenliste

## Zutaten

Für 4 Portionen

- 1 kg weißer Spargel
- 9 El Olivenöl
- Salz
- 3 El Mohn, (ungemahlen)
- 100 g gebleichter Löwenzahnsalat
- 10 g Rote-Bete-Salatblätter
- 200 g junger Ziegenfrischkäse
- 5 El Ahornsirup
- 2 El leicht körniger Dijon-Senf
- 6 El Orangensaft
- 4 El Zitronensaft
- 3 El Walnussöl
- 2 El getrocknete Beeren
- schwarzer Pfeffer
- 4 Stiele Petersilie