

## Tatar von grünem Spargel im Wildkräuterbeet



Dieses Rezept hat uns Adelheid

Andruschkewitsch vom **Bioland-Restaurant Rose** in Vellberg geschickt. **Herzlichen Dank dafür!** Weitere Informationen zu diesem schönen Restaurant finden Sie unter [www.eschenau-rose.de](http://www.eschenau-rose.de)

Hier die Rezeptur für **"Tatar von grünem Spargel im Wildkräuterbeet"**:

Benötigt werden 8 Stangen grüner Spargel, 40 g Tomatenwürfel, 8 g fein geschnittene, rote Zwiebelwürfel, 2 cl Weißweinessig, 4 cl mildes Olivenöl (oder Sonnenblumenöl aus Baden-Württemberg), gemischte Wildkräuter und etwas Meersalz.

### Kurze Anleitung für 2 Personen:

- Den Spargel schälen und den Spargelkopf 3 cm lang abschneiden.
- Die restlichen Stangen vierteln und kleinschneiden. Anschließend kurz durchhacken.
- Die Zwiebelbrunoise (fein geschnittene Zwiebelwürfel) und die in kleine Würfel geschnittenen Tomaten zum gehackten Spargel dazugeben und vermengen.
- Alles in eine Schüssel füllen, Essig und Salz zugeben und nochmals durchmengen. Die Spargelspitzen hinzufügen und 3-4 Minuten durchziehen lassen.
- Wildkräuter und Spargelspitzen fächerartig auf einem Teller anrichten und in der Mitte das Tatar anlegen.

**Tipp:** Der Spargel kann vor dem Marinieren auch 2-3 Minuten gedämpft werden. Dazu schmeckt ein knuspriges Bauernbrot.