

Ackerbohnen-Spargel-Salat von Jürgen Andruschkewitsch (Bioland Restaurant Rose)



Zutaten:

- 16 Stangen Spargel
- 7 St. Frühlingszwiebeln
- 2 Zehe Knoblauch
- 600 g gekochte Ackerbohnen
- 8 cl Johannisbeeressig
- 16 cl Leindotteröl
- Meersalz
- Extra: etwas Öl zum Braten



Zubereitung

Den Spargel schälen und den Anschnitt leicht schräg abschneiden. Fortlaufend in 1,5 cm lange Stücke (leicht schräg) schneiden.

Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

In einem flachen Topf Öl erwärmen, den Spargel zugeben und ca. 6-7 Minuten braten

Nun auch die Frühlingszwiebel und den Knoblauch hinzugeben und ca. 2 Minuten mitbraten.

Die Ackerbohnen zugeben. Den Topf von der Kochstelle nehmen und den Inhalt salzen. Mit Essig ablöschen und das Leindotteröl unterrühren.

Mit Brot eine gute Begleitung zu Gegrilltem oder als leichtes Abendessen.