

## FRÄNKISCHE TAPAS



### Fränkischer Spargelsalat süß-sauer

#### Zutaten:

1 Kilogramm Spargel  
Schnittlauch  
Essig und Öl  
Butter  
Salz, Pfeffer und Zucker

#### Zubereitung:

Spargel schälen und den Fuß knapp abschneiden. Die Schälreste bitte aufheben. Einen ausreichend großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Jeweils einen Teelöffel Salz und Butter, sowie einen Viertel Teelöffel Zucker zusammen mit dem Spargel und die Schälreste - sie geben den Spargelsud einen intensiven Geschmack - ins kochende Wasser geben und ca. 15 Minuten kochen lassen, bis der Spargel weich ist.

Dann den Spargel aus dem Topf nehmen und das Spargelwasser beiseite stellen. Eine große Tasse vom warmen Spargelsud mit jeweil 3 Esslöffel Öl und Essig anmischen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Ausreichend Schnittlauch klein schneiden und mit dem Dressing über den Spargel gießen. Der Spargel sollte fast bedeckt sein. Den Spargelsalat an einem kühlen Ort abkühlen lassen. Je länger der Spargel im Dressing ruht, desto intensiver wird sein Geschmack.

#### Tipp:

Der restliche Spargelsud kann getrunken werden und ist gut für die Entschlackung des Körpers.