

---

## SPARGELSALAT MIT KAROTTEN, KOHLRABI UND KAROTTENGRÜN

---



für 4 Personen

### Zutaten

---

1/2 - 1 Bund weiße Spargeln  
3 Karotten  
1 Kohlrabi  
40 g Karottengrün  
1 Bund Petersilie  
2 Zehen Knoblauch, fein geschnitten  
3 EL natives Olivenöl extra  
Meersalz und Pfeffer nach Belieben

### Und so wird es gemacht ;-)

---

1 Die Spargeln waschen, evt. an den Enden Schälen, in 5 cm lange Stücke schneiden und wenn sehr dick der Länge nach halbieren.

---

2 Die Karotten und Kohlrabi in längliche Stücke schneiden (Julienne) passend zu den Spargeln, jedoch eine Spur feiner.

---

3 Den Knoblauch in Olivenöl dünsten, die Spargeln, Karotten und Kohlrabi zugeben und andünsten.

---

4 Das Karottengrün und die Petersilie waschen, fein schneiden und zugeben.

## Tipp

---

Verwende ausschliesslich Karottengrün von biologisch produzierten Karotten.

## Und weiter ...

---

5 Das Meersalz und den Pfeffer zugeben. Ungefähr 10 Minuten bei geschlossenem Deckel ohne Wasserzugabe dünsten. (Mir persönlich gefällt es, wenn es noch knackig ist.)

---

6 Etwas auskühlen lassen, mit dem Zitronensaft beträufeln und anrichten.

---

7 Geniessen.

## Küchen-Philosophie

---

Die Liebe stirbt niemals an Hunger, wohl aber an Übersättigung.

Ninon de Lenclos