

Spargel Carpaccio

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Eiweiß:	ca. 7,2 g	Fett:	ca. 18,5 g
Kohlenhydrate:	ca. 13,5 g	Davon gesättige Fettsäuren:	ca. 5 g
		ungesättige Fettsäuren:	ca. 10 g

Zutaten für 8 Portionen :

800 g	grüner Spargel
200 g	Feta
100 g	Walnüsse
2 EL	Honig
1 EL	heller Balsamico
1 TL	Senf
	Salz
	Pfeffer
3 EL	Olivenöl
½ Bund	glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Spargel putzen, die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen mit einem Sparschäler oder Messer längs in dünne Scheiben schneiden. Kurz in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Feta grob zerbröseln.
3. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dann Honig dazugeben, verrühren und karamellisieren lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Für das Dressing: Balsamico, Senf, Salz, Pfeffer verrühren, dann das Olivenöl unterrühren.
5. Spargel, Feta und karamellisierte Walnüsse auf einer großen Platte oder Tellern anrichten. Dressing darüberträufeln.
6. Petersilie hacken und zum Schluss darüberstreuen. Lauwarm oder kalt servieren.