



KANOWMÜHLE
SPREEWALD

Rezepte



ZUTATEN

- ca. 1kg Spargel Güteklasse A: möglichst gemischt grüner und weißer Spargel
- ca. 250 g Erdbeeren oder andere Beeren
- ca. 100 g Ruccola
- ca. 2 EL gehackte Haselnüsse
- ca. 50 ml Haselnussöl der Kanow Mühle
- Salz
- Kokosöl der Kanow Mühle

Dazu passt: Baguette

Arbeitszeit: ca. 30 Min.; Kochzeit ca. 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

ZUBEREITUNG

Erst den Spargel schälen und in ca. 5 cm lange Stückchen schneiden.

Anschließend ca. 15 Min. in Salzwasser kochen und nach dem Garsein gut abtropfen und abkühlen lassen. Die Erdbeeren waschen, grünen Blätterkranz und Stiel entfernen. Dann die Erdbeeren in viertelgroße Stückchen schneiden.

Die gehackten Haselnüsse ganz leicht in Kokosöl in der Pfanne anrösten.

Den Ruccola waschen und gut abtropfen lassen.

Den Spargel, die Erdbeeren, den Ruccola, die gehackten Haselnüsse und das Haselnussöl miteinander vermengen.

Fertig ist ein köstlich fruchtiger Salat.

Glück zu! - Ihr Ölmüller