



Mango, Spargel und Flusskrebs Salat

Zubereitungszeit : 30 Minuten

Zeitaufwand Total : 30 Minuten

Portionen : 4

Zutaten

1	Bund	Weisse Spargeln
1	Bund	Grüne Spargel
2	Stück	Lange rote Peperoni
1	Bund	Frühlingszwiebeln
1	Stück	Reife Mango
80	Gramm	Gehackte Gartenkräuter – Liebstöckel, Organo, Minze, Salbei, Flache Petersilie
4	cl	Ingwer Delikat Essig
3	EL	Rapsöl
2	cl	Himbeer Delikat Essig
1	EL	Oliveöl
250	Gramm	Gegarte Flusskrebse (nur Fleisch)

Zubereitung

1. Die Spargeln schälen. Beide der Länge nach in Scheiben schneiden. Die grünen belassen Sie im rohen Zustand. Die weissen sollten ganz kurz pochiert werden.
2. Die Flusskrebse in einer Schüssel mit dem Himbeer Delikat Essig sowie dem Oliveöl marinieren.
3. Die Mango, Peperoni und Zwiebel in kleine Stücke schneiden.
4. Die weissen warmen (wichtig) Spargelstücke in eine Schüssel geben und mit dem Ingwer Delikat Essig sowie dem Rapsöl gut mischen.
5. Alle anderen Gemüse und Kräuter begeben und vermischen. Etwa 10 Minuten stehen lassen.
6. Würzen mit Salz und Pfeffer.
7. Kurz vor dem servieren die Flusskrebse beimischen.
8. Als Beilage empfehle ich ein Stück warme Focaccia.

Kann als Hauptspeise, sowie als leicht Vorspeise angeboten werden.