



# Rezept des Tages:

## Gebratener grüner Spargel mit Mozzarella

### Zutaten für 4 Personen:

1 kg grüner Spargel  
250g Kirschtomaten  
350g Mozzarella  
2 Frühlingszwiebeln  
5-6 Basilikumblätter  
geschnittene Blatt Petersilie (nach Bedarf)  
5-6 EL Balsamessig (hell)  
8 EL Olivenöl  
Pflanzenöl zum Braten  
Salz und schwarzen Pfeffer aus der Mühle  
Prise Zucker  
ofenfrisches Baguette oder Ciabatta-Brot



**Schwierigkeitsgrad:** leicht

### Zubereitungszeit 20 Minuten:

**Schritt 1:** Den gewaschenen grünen Spargel am unteren Drittel abschälen. In ca. 4cm lange Stücke (schräg) schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl kurz und noch bissfest braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. (Empfehlung: etwas grobes Chillsalz) *(10 Minuten)*

**Schritt 2:** Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Mozzarella in gefällige Würfel schneiden. Anschließend den Frühlingslauch sowie die Basilikumblätter fein schneiden. In einer Schüssel Essig, Salz, Pfeffer, Prise Zucker und Olivenöl verrühren. Danach sämtliche Zutaten in die Marinade geben und vorsichtig vermengen. *(10 Minuten)*

Den Salat als Zwischengericht oder Hauptmahlzeit mit Vollkornbaguette und Kräuterbutter servieren.

**Pro Portion etwa:** 525 kcal

Guten Appetit! Schicken Sie uns ein Foto...



Die Berufsförderungswerke im Norden