Gesunde Grillrezepte 1

Zur Grillsaison: Spargelsalat mit Schinken- oder Avocadomousse

für 4 Personen:

250g gekochter Schinken oder 2 Avocados, 100 Crème fraiche, Salz, Pfeffer, Messerspitze Honig, 1 Prise Cayennepfeffer, Zitronensaft, 500g weißer Spargel, 500g grüner Spargel, 3EL Weißweinessig, 1TL scharfer Senf, 4EL Öl, 1 handvoll Kerbel

Zubereitung:

- Schinken mit Crème fraiche/ Avocado ausscharben und mit Crème fraiche im Mixer pürieren, Masse mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken und 1 Std. zugedeckt kaltstellen

- geschälten, weißen Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden und die Spitzen zur Seite legen, alle anderen Stücke in kochendem Salzwasser mit etwas Zucker 6 Min. garen, gründen Spargel dann dazugeben und alles 10 Min. garen, die Spitzen noch 5 Min mitgaren und abgießen

-Sauce: Essig mit Salz und Senf verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Öl in einem dünnen Strahl hinzufließen lassen und Sauce dabei schaumig schlagen (Schneebesen)

- Spargel in eine Schüssel füllen, Sauce darüber gießen. Kerbel abbrausen, Blättchen abzupfen, hinzugeben und alles durchmischen und 15 Min. ziehen lassen.

- Schinken- oder Avocadomousse mit einem Esslöffel Nocken ausheben (kleine runde Einer) und auf dem Salat anrichten

Das werde ich heute zum gegrillten Lamm essen, gesund und lecker, mit weinig Kohlenhydraten! Guten Appetit!

Bin auf Feedback gespannt!