

Hier ein Lieblingsrezept vom Team der Zentralbar:

„Spargel à la Zentralbar“



Da wir Bowls, Spargel und den Frühling lieben, haben wir uns für diese Reihe der Volkshochschule ein einfaches und wirklich leckeres Gericht ausgesucht!

Einkaufsliste für zwei Personen

Nehmen wir mal an Ihr seid zu zweit, dann ist das Eure Einkaufsliste:

- 400g grüner Spargel
- 1 Avocado
- 600g Kartoffeln
- 20g Schnittlauch
- 10g Sprossen (kauft einfach ne ganze Packung, Sprossen schmecken zu allem gut)
- ¼ Bio-Zitrone
- 1 Zweig Rosmarin
- 20g Basilikum
- 40g Feldsalat
- ½ Zehe Knoblauch

Ihr braucht noch Olivenöl, Salz und Pfeffer.

Okay, Ihr habt alles? Dann legen wir los.

Rosmarinkartoffeln und Spargel:

Zuerst heizt Ihr Euren Backofen auf 200°C vor (Ober/Unterhitze). Dann wascht Ihr die Kartoffeln und schneidet diese in Stücke. Je kleiner desto schneller sind die Kartoffeln fertig. Die Kartoffeln legt Ihr auf ein Backblech mit Backpapier. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarin die Kartoffeln würzen und für 15 bis 20 Minuten in den Ofen schieben.

Jetzt zum Spargel: erst waschen und dann die holzigen Enden abschneiden. Danach legt Ihr den Spargel zu den Kartoffeln in den Ofen und backt alles zusammen nochmal 10 Minuten weiter.

Avocado-Creme

Für die Avocado-Creme halbiert Ihr diese und nehmt das Fruchtfleisch mit einem Löffel raus. Basilikum und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Der Schnittlauch wird fein gehackt, den Basilikum legen wir zur Seite.

Knoblauch schälen und reiben oder auspressen, die Zitrone gründlich waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen.

Dann geben wir die Avocado, Basilikum, Schnittlauch, Zitronenschale, Knoblauch und 1 EL Olivenöl in einen Mixer und pürieren alles fein. Dann die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Auge isst mit

Der Feldsalat wird gewaschen und in einem Sieb abgetropft.

Okay Ihr habt alles fertig, jetzt ist Eure Kreativität gefragt. Richtet alles schön in einer Schale an (Ein Teller geht auch aber dann habt Ihr keine Bowl mehr 😊).

Guten Appetit wünschen Euch Eure Zentralbären!