

GUTEN SONNENHOF-SPARGEL IN ALLEN VARIATIONEN GENIEßEN:

DER VIOLETTE Purpurspargel



Roh
genießen



Purpurspargel ist eine besondere Form des Grünspargels mit einem höheren Zuckeranteil als andere Sorten. Die Stangen wachsen überirdisch und sind wegen ihres hohen Anteils an dem natürlichen Pflanzenfarbstoff Anthocyan durchgehend violett gefärbt.

Purpurspargel wird auch Rohkostspargel genannt, da er wunderbar roh zu genießen ist. Gekocht schmeckt er ebenfalls, jedoch geht beim Garen seine dunkelviolette Farbe in ein Dunkelgrün über.

Die Stangen müssen nicht geschält werden, es genügt, die holzigen Enden zu entfernen. In Salaten ist dunkelvioletter Spargel ein toller Farbkleck: herrlich als Vorspeise oder Gemüsebeilage. Aber auch zum Rösten, Braten, Dünsten, für Eintöpfe und Suppen kann er verwendet werden.

Sonnenhof 1 · 86733 Rudelstetten
Tel. 09085/340 · www.bauernshop.de

ZWEI SPARGELGENUSS-VORSCHLÄGE VON IHREM SONNENHOF:

VIOLETTER Spargelsalat



Zutaten 500g Purpurspargel
Saft einer Zitrone
1 TL. körniger Dijon-Senf
4 EL. Olivenöl
1 TL. geriebene Zitronenschale
Salz, Pfeffer
2 EL. geschnittener Schnittlauch
4 EL. geriebener Parmesankäse

Zubereitung

Spargel waschen und die unteren Enden abschneiden. Den Spargel am unteren Ende festhalten und mit einem Gemüseschäler die Stangen in lange, dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Zitronensaft, Senf, Olivenöl und die Zitronenschale vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Dressing über die Spargelstreifen verteilen und dann mit Schnittlauch und Parmesan bestreuen.

Zutaten 500g Purpurspargel
150g Cherrytomaten, halbiert
1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
1 Schale Kresse
150g Mozzarella, gewürfelt
2 – 3 EL. Kräuteresig
2 EL. Walnussöl
Salz, Cayennepeffer & Zucker

Zubereitung

Zunächst wird der Purpurspargel an den an den unteren Enden 2 cm geschält. Danach schneidet man ihn in 0,5 cm Stücke in eine Schale. Hierzu gibt man die halbierten Cherrytomaten, roten Zwiebelwürfel, Mozzarellastücke sowie die Kresse. Der Salat kann nun mit Kräuteresig, Walnussöl und den Gewürzen nach Belieben abgeschmeckt werden.

SONNENHOF TIPP :

Der rohe Spargelsalat sollte ca. 15 Minuten marinieren. Die Spargelstücke werden weich und geschmeidig.

GUTEN APPETIT WÜNSCHT

Ihre Familie Murr