

Spargelsalat mit Sesam-Crackern



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
 KÜHL STELLEN: ca. 30 Minuten
 BACKEN: ca. 12 Minuten

Für 4 Personen

Backpapier für die Bleche

Cracker

100 g Mehl

1½ EL Sesam, geröstet

½ TL Salz

½ TL Chilipulver

40 g Butter, kalt, in Stücken

2–3 EL kaltes Wasser

Spargelsalat

500 g weisse Spargeln, geschält

500 g grüne Spargeln, unteres Drittel geschält

1 TL Senf

1 TL milder Honig

2 EL Kräuteressig

4 EL Rapsöl

½ Schalotte, fein gehackt

3 EL Kerbel, fein geschnitten

Salz, Pfeffer

Kerbelzweige zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Cracker: Mehl und alle Zutaten bis und mit Chilipulver mischen. Butter beifügen, von Hand zu einer krümligen Masse verreiben. Eine Mulde formen, Wasser hineingießen. Rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.

2 Teig in 12 Portionen teilen, zu Rollen formen. Rollen leicht bemehlen, zwischen 2 Backpapieren zu hauchdünnen Ovalen auswallen. Teigfladen auf 2 vorbereitete Bleche legen. Im auf 180°C vorgeheizten Ofen (Heissluft/Umluft) 10–12 Minuten knusprig backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 Spargelsalat: Die Spargeln schräg vierteln, evtl. längs halbieren. Die weissen Spargeln im Dampfsieb 5–7 Minuten, die grünen Spargeln 3–5 Minuten garen, herausnehmen.

4 Senf und alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut verrühren, mit den warmen Spargeln mischen, kurz ziehen lassen. Spargeln anrichten, garnieren. Sesam-Cracker dazu servieren.

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 365 , Fett 24g , Kohlenhydrate 26g , Eiweiss 8g

www.lemenu.ch