



REGENBOGENHOF

Demeter Imkerei i.U.
R & H Pernotzky
Forellenweg 13
33758 Schloß Holte

Tel.: 05207.770915
Fax: 05207.770914

Rezeptvorschlag

Lauwarmer Erdbeer-Spargel-Salat mit Himbeer-Honig-Essig Vinaigrette!

Für 2 Personen

- 10 Stangen Spargel (mittlere Größe)*
- 160 g. bis 200 g. Erdbeeren*
- ca. 1 Teel. Frühblütenhonig vom Regenbogenhof*

Zubereitung:

- Die Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden.*
- Den Honig gleichmäßig dünn auf ein Blech streichen und die Erdbeeren darauf verteilen und ca. 45 Minuten marinieren. Eventuell wenden.*
- Den Spargel schälen und bissfest garen.*

Der Spargel sollte nach dem kochen ein wenig auskühlen, um ihn dann lauwarm anrichten und servieren zu können.

Den Spargel auf einem Teller drapieren, Erdbeeren inklusive der Honig-Marinade gleichmäßig darüber verteilen und mit Himbeer-Honig-Essig Vinaigrette übergießen.

Himbeer-Honig-Essig Vinaigrette

- 1 EL Himbeer-Honig-Essig*
- 1 EL Sesam-Öl mild geröstet*
- ½ TL Honig-Senf Himbeere*
- 1 TL Frühblütenhonig vom Regenbogenhof*

Alle Zutaten gut miteinander verrühren und mit Kräutersalz, Pfeffer und gehackten Zwiebeln, je nach Wunsch, abschmecken.

(Beim servieren dieser Köstlichkeit immer einen kleinen Löffel mit eindecken da der Rest der Vinaigrette gerne gelöffelt wird.)

Der Regenbogenhof wünscht Ihnen und Ihren Gästen einen guten Appetit.