

## Grüner und weißer Genuss

### Kartoffelcreme mit grünem Spargel



#### Zutaten:

250g mehlig Kartoffeln, 1 kg grüner Spargel  
Meersalz, 1 EL Bio-Margarine oder Butter  
1 Bund Zwiebelgrün (Schlotten ), 2 EL Zitronensaft oder Limettensaft,  
2 EL Walnuß- oder Kürbiskernöl  
2 EL Pinienkerne

Kartoffeln kochen.

Spargel schälen und in kochendem Wasser mit Meersalz ( und Butter ) etwas 15 Minuten garen.

Beim Abschütten vom Spargelwasser ca. 250 ml zurückhalten.

Fertig gekochte Kartoffeln zum Spargelwasser geben und pürieren.

Zwiebelgrün in Ringe schneiden, mit Öl und Zitronensaft zum Kartoffelpüree geben und untermischen.

Spargel und Kartoffeln auf einen vorgewärmten Teller geben, Pinienkerne darüber streuen.

### Spargelsalat mit Avocado-Mango-Kirschtomaten-Dressing



#### Zutaten:

500g weißer Spargel  
1 TL Bio-Margarine oder Butter, Meersalz, feinen Rohrzucker  
1 reife Mango, 1 reife Avocado, 100ml Orangensaft,  
200g Kirschtomaten, 1 Knoblauchzehe, , Saft einer halben Zitrone, 2 EL Olivenöl,  
1 EL frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Kresse;  
frisch gemahlener Pfeffer, nach Geschmacksrichtung Chiliflocken- oder pulver  
nach Belieben 2 EL frisch geriebener Parmesankäse ( mit mikrobielles Lab )

Spargel abwaschen, schälen und in Stücke ( 2 cm ) schneiden.

In einem Topf 1 Liter Wasser mit Salz, Margarine, einer Prise Rohrzucker aufkochen.

Dann den Spargel hinzugeben und nur kurz garen, ca. 5 Minuten.

Mango schälen, vom Kern lösen und in Spalten schneiden.

Avocado schälen und das Fruchtfleisch vom Stein ablösen.

Knoblauch enthäuten.

Für das Dressing Avocado, Knoblauch, Hälfte der Mango, Orangensaft, Zitronensaft und einem Esslöffel Öl pürieren. Anschließend mit Meersalz, Pfeffer, Rohrzucker, Chilipulver und Kräutern abschmecken.

Kirschtomaten waschen.

Restliche Mangospalten mit 1 EL Öl andünsten, mit wenig Rohrzucker bestreuen und leicht karamellisieren. Vorsicht ist beim Karamellisieren geboten mit der Hitze und dem Rühren.

Spargelstücke, Mangospalten und Kirschtomaten mit dem Dressing vermischen und auf dem Teller anrichten.

Zum Schluß kann nach Wunsch Parmesankäse darüber gestreut werden.