

Frühlingsalat im Bergkäse-Körbchen

(Zutaten für 4 Personen)

300 g Spargel, grün
2 Limonen
1 Papaya
2 Avocados
1 Bund Koriander
200 g Sbrinz, wahlweise Parmesan
6 Erdbeeren
12 Blüten, essbar
Blattsalate (z. B. Mangold, Batavia, Rucola)
Olivenöl
Akazienhonig
Pfeffer, Salz

Zubereitung

Den Spargel putzen, längs halbieren, in vier Zentimeter Stücke schneiden und in Olivenöl zehn Minuten braten. Mit Salz abschmecken. Den Saft der Limonen auspressen. Papaya und Avocados in Würfel schneiden. Aus Limonensaft, Olivenöl, Honig, gehacktem Koriander, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen.

Avocado und Papaya mit der Hälfte des Dressings marinieren. Sbrinz reiben, in eine beschichtete Pfanne geben. Langsam schmelzen lassen, in eine Schale geben und auskühlen lassen.

Spargel in die Mitte des Käsekörbchens anrichten, Avocado und Papaya darüber verteilen. Blattsalate dekorativ darum verteilen, Erdbeeren in Viertel schneiden, alles mit restlichem Dressing beträufeln. Mit Blüten verschönern.

Der Koch Quicktipp von Radio Liechtenstein – www.radio.li