

## Spargel-Melonen-Cocktail

Gruppe: Vorspeise

### Zutaten:

30 dag	Spargel frisch
20 dag	Karotten frisch
1 St.	Zuckermelone
5 dag	Sauerrahm
4 dag	Mayonnaise
1 EL	Weißweinessig
1 TL	Senf
	Salz, Pfeffer
	Frische Kräuter



### Zubereitung:

- Spargel schälen und in Salzwasser mit etwas Zucker bissfest kochen, kalt abschrecken und in Scheiben schneiden.
- Karotten schälen und ebenso in Scheiben schneiden, bissfest kochen und kalt abschrecken.
- Melone halbieren, entkernen und kleine Kugeln ausstechen.
- Marinade herstellen und mit frischen Kräutern verfeinern.
- Alle Zutaten vermischen und abschmecken, in Gläser füllen und fein garnieren.

Ein Vorspeisencocktail eignet sich hervorragend als erfrischende Abwechslung an heißen Tagen.

## Spargel

Heimischer Spargel steckt voller Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe und kann daher als Super-Food des Frühjahrs angesehen werden. Er liefert besonders große Mengen an Folsäure und Vitamin K. Ebenso stärkt er das Immunsystem, regt die Verdauung an und liefert kaum Kilokalorien. Spargel hat bei uns von April bis Juni Saison und bietet zahlreiche Zubereitungsmöglichkeiten.



Das Gastronomie-Team der HLW Karnische Region wünscht Ihnen viel Freude beim Herstellen dieser Köstlichkeit und einen guten Appetit!