

> Grüne Spargel Bowl mit Vanille-Couscous

Für eine frisch-leckere Spargelzeit



ZUTATEN:

Für 4 Portionen

250 g	Couscous
300 ml	NATURATA Gemüsebrühe mit Bio-Hefe
1 Stück	NATURATA Vanilleschote NATURATA Atlantik Meersalz
50 g	Butter
500 g	grüner Spargel
1 Bund	Rucola
50 g	Brunnenkresse
2 Stück	Avocado
4 Stück	Eier Gr. S NATURATA Atlantik Chiliflocken
1 Stück	Knoblauchzehe
4 EL	NATURATA Olivenöl Kreta
40 g	Pistazien, gesalzen und grob gehackt
40 g	Mandeln gehackt
1 EL	Honig
1 EL	NATURATA Delikatess Senf
4 EL	heißes Wasser NATURATA Atlantik Meersalz Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. 300 ml NATURATA Gemüsebrühe aufkochen. NATURATA Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark nun in die heiße Gemüsebrühe geben, umrühren und den Couscous damit übergießen. Die Butter in kleinen Flöckchen darauf verteilen und den Couscous nun abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen halbieren und in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren, anschließend unter kaltem Wasser abschrecken.
3. Rucola und Brunnenkresse putzen, waschen und trockenschleudern. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und in jede Avocadohälfte ein Ei geben. Die Avocado nun für ca. 15 Minuten im Ofen bei 175°C backen.



- 4. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das NATURATA Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den gehackten Knoblauch darin anschwitzen. Die gehackten Pistazien und Mandeln dazugeben und kurz anrösten.
- 5. Die Pfanne vom Herd nehmen und nun Honig, NATURATA Senf und heißes Wasser hinzufügen und mit einem Schneebesen zu einem homogenen Dressing verrühren. Das Dressing nach Belieben mit NATURATA Meersalz und Pfeffer abschmecken.
- 6. Blanchierten Spargel, Rucola und Brunnenkresse in eine Schüssel geben, mit dem warmen Dressing übergießen und vorsichtig vermengen.
- 7. Vanille-Couscous auf vier Schalen aufteilen, den marinierten Spargelsalat vorsichtig darüber geben und in jede Schale eine gebackene Avocado setzen. Die Avocado zum Schluss noch mit NATURATA Meersalz und Chiliflocken würzen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Abdruck honorarfrei

Belegexemplare erbeten