

wrenkh • wiener kochsalon & restaurant

GRÜNER SPARGELSALAT MIT CHIA-BASILIKUM-PESTO UND GETROCKNETEN PHYSALIS

ZUTATEN:

1 Bund Basilikum	
200 g Chia-Samen	
200 ml Olivenöl	
Salz	
800 g Spargel	
100 g getrocknete Physalis	
Etwas Olivenöl zum Braten	
Salz	

ZUBEREITUNG:

Basilikum zupfen und mit den Chia-Samen und dem Olivenöl sowie einer Prise Salz pürieren.

Physalis 10 Minuten in Wasser einweichen, abtropfen und hacken.

Spargel putzen und bei Bedarf schälen, leicht mit etwas Olivenöl beträufeln. Am Grill oder in der Pfanne bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten bis der Spargel eine schöne Bräune bekommt.

Spargel leicht salzen. Mit dem Chia-Pesto beträufeln und mit der gehackten Physalis bestreut servieren.

Christian Wrenkh

Bauernmarkt 10 · 1010 Wien · Fon 0043 (0)1 533 15 26 · Fax 0043 (0)1 535 0840

info@wiener-kochsalon.at · www.wiener-kochsalon.at

Hypo Tirol · Konto: 300 532 71593 · BLZ 57000 · UID-Nummer: ATU 12027509

IBanCode: AT975700030053271593 · BIC oder Swift-Code: HYPTAT22