

# Warmer Spargelsalat mit Tomaten

## Zutaten:

für 4 Personen

- 5 EL Olivenöl
- 750 g grüner Spargel
- 50 g Lauchzwiebeln
- 50 g Cocktailtomaten
- 50 g getrocknete Tomate in Öl
- 3 EL weißer Balsamico
- Fleur de Sel oder grobes Meersalz
- Schwarzer Pfeffer (oder roter Kampot Pfeffer)
- 40 g Pinienkerne
- 30 g Parmesan
- 50 g Rucola



## Zubereitung:

Den Spargel am unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden.

Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden.

Die frischen Tomaten vierteln, die getrockneten in feine Streifen schneiden.

Währenddessen die Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne goldbraun rösten und beiseite stellen.

Den Parmesan dünn hobeln.

Rucola waschen und putzen.

## Spargel braten

Den Spargel in einer Pfanne in 2 Esslöffel Olivenöl kurz anbraten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Dann die Lauchzwiebeln zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen.

Gegen Ende der Garzeit die Tomaten zugeben und kurz durchziehen lassen.

## Spargelsalat anrichten und warm servieren

Balsamico und das restliche Olivenöl zum Spargel geben und abschmecken.

Zum Schluss noch den Rucola unterheben und mit Pinienkernen und Parmesan bestreut anrichten.

Dazu passt gebratener Fisch, aber auch kurz gebratenes Filet oder gebackener Ziegenkäse. Bitte denken Sie daran, dafür zusätzliche Pankreasenzyme einzunehmen.

## Nährstoff- und Fettgehalt

Pro Portion: 248 kcal, 21 g Fett, 5 g KH, 8 g Protein

**Das Team von Pankreatan® wünscht Ihnen guten Appetit!**

