Rezept für 4 Personen

Vegetarisch, Glutenfrei

Zubereitung

Zutaten Spargeln

- 1 kg grüner Spargel
- Olivenöl

Zubereitung Spargeln

Das hintere Drittel schälen. 2 – 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Spargelstangen auf einem Backblech verteilen, mit wenig Olivenöl marinieren und bei 220 Grad circa 8 Minuten backen.

Zutaten Salsa verde

- 20 g Weissbrot ohne Kruste
- 2 EL Aceto Balsamico bianco
- 60 g Petersilie, glattblättrig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Sardellenfilet, eingelegt
- 1 halbe Knoblauchzehe
- 1 EL Kapern
- 1 dl Olivenöl extra vergine
- Salz und Pfeffer

Zubereitung Salsa verde

Alle Zutaten bis zu den Kapern im Mixer glatt pürieren. Dann erst das Olivenöl dazugeben. Alles verrühren und abschmecken.

Zutaten Dörrtomatendip

- 200 g eingelegte Tomaten
- 3 – 4 Thymianzweige, gezupft
- 1 EL rote Zwiebel, gehackt
- ½ Knoblauchzehe
- 6 Stück schwarze Oliven, entsteint
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Olivenöl extra vergine

Zubereitung Dörrtomatendip

Alle Zutaten bis auf das Olivenöl im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Dann das Olivenöl dazugeben, verrühren und abschmecken.

Zutaten Safrandip

- 150 g Magerquark
- 50 ml Orangensaft
- 1 Prise Safranfäden
- Salz und Pfeffer

Zubereitung Safrandip

Den Orangensaft aufkochen, Safranfäden dazugeben und 3 Minuten ziehen lassen. Dann zum Quark rühren und abschmecken.

Zutaten Meerrettichdip

- 150 g Magerquark
- 50 g saurer Halbrahm
- 1 EL frisch geriebener
- Meerrettich (wer es schärfer mag,nimmt einfach mehr)
- Salz

Zubereitung Meerrettichdip

Zutaten mischen und abschmecken.