

---

## **Spargelsalat von weißem und grünem Bio-Spargel mit Avocado, Mango und Parmesan** - Für vier Personen

Rezept von Christopher Heinze

### **Zutaten:**

500 g	grüner Spargel
500 g	weißer Spargel
2	Avocados
½	Mango
500 g	Erdbeeren
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Schnittlauch/Petersilie
Saft von 2 Zitronen	
1/8 l	Olivenöl (kaltgepresst, nativ)
	Salz, Pfeffer, Zucker
50 g	Parmesan

### **Zubereitung:**

Den geschälten Spargel in kochendem Wasser mit Salz, Zucker und Zitronensaft bissfest kochen:

Grüner Spargel 7 – 10 Min.

Weißer Spargel 15 – 20 Min.

Aus dem Topf nehmen und kalt werden lassen.

In der Zwischenzeit Avocados und Mango schälen, vierteln und in Stücke schneiden. Erdbeeren zupfen und vierteln (ein paar schöne Erdbeeren zur Dekoration beiseite legen).

Frühlingszwiebeln und Kräuter klein schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Den Saft von 2 Zitronen und 1/8 l Olivenöl hinzugeben und vorsichtig durchrühren. Parmesan grob reiben und einen Teil zum Salat geben, nochmals vorsichtig durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restlichen Parmesan darüber streuen und mit Erdbeeren garnieren.