



Panzanella mit grünem Spargel

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

grüner Spargel	1 Bund
Zuckerschoten	200 g
Blattspinat	100 g
Minze, frisch	25 g
Snackgurken	4 St.
Zitronen	1 St.
Baguette	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Honig	1 TL
Olivensöl	3 EL
Büffelmozzarella	2 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, Sieb, feine Reibe

1. Spargel waschen, unteres Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Spargel leicht schräg in Stücke schneiden. Zuckerschoten leicht schräg halbieren und waschen. Spinat ebenfalls waschen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Gurken waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Zitrone heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. Baguette grob würfeln. Knoblauch mit dem Messerrücken zerdrücken. In einer Pfanne 4 EL Butter auf hoher Stufe schmelzen, Baguette und Knoblauch zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. goldbraun rösten. Knoblauch entfernen und Baguette in eine Schüssel geben.
3. Pfanne erneut mit 1 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen und Spargel darin ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Zitronenschale würzen. Zuckerschoten zugeben und nochmals ca. 2 Min. durchschwenken.
4. Spargel und Zuckerschoten zum Brot in die Schüssel geben. Spinat, Minze und Gurke ebenfalls, mit Olivensöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und vermengen.
5. Büffelmozzarella zerpfeifen und über den Panzanella streuen. Panzanella mit grünem Spargel auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 498 kcal

Kohlenhydrate 31 g

Eiweiß 15 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 36 g
