



Wildkräutersalat mit Spargel und Schinkenschöberl

Zutaten für vier Personen

Schöberl:

3 Eier (getrennt)
80 g Mehl
1 TL Speisestärke
80 g gekochte Schinkenwürfel
30 g Bärlauchblätter
1 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer

120 g Wildkräutersalat
1 Schale Sprossenmix
140 g gekochter weißer Spargel
8 Kirschtomaten

60 g gewürfelte Schalotten
3 EL Sherry-Essig
2 cl weißer Traubensaft
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Eiweiß steif schlagen, Eigelbe zufügen, leicht unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl dazu sieben und mit einrühren. Stärkemehl, Schinkenwürfel, gehackte Petersilie und in Streifen geschnittenen Bärlauch zufügen und unterheben. In eine feuerfeste, mit Backpapier ausgelegte Form abfüllen, glattstreichen und im vorgeheizten Backofen bei circa 180 Grad circa zehn bis zwölf Minuten backen. Anschließend stürzen, Papier abziehen und in grobe Rauten schneiden.

Geschälte und in kleine Würfel geschnittene Schalotten mit Sherry-Essig, weißem Traubensaft und Olivenöl gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. In Stücke geschnittenen Spargel und halbierte Kirschtomaten zugeben und etwas einziehen lassen. Wildkräutersalat als schönes Bukett in tiefen Tellern anrichten. Marinade mit Spargel und Tomaten darüber verteilen, mit Sprossenmix bestreuen und Schöberlrauten darüber verteilen.

Nährwert pro Portion

289 kcal – 15 g Fett - 14 g Eiweiß – 23 g Kohlenhydrate - 1,5 BE

Dieses Gericht ist lactosefrei.