

KOCH REZEPT

DES MONATS

Mai 2025

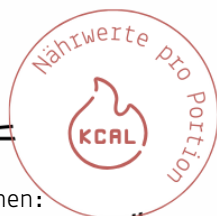
Spargel-Rhabarber Salat

Deine Zutaten

- 1 Bund grüner Spargel
- 300 g Rhabarber
- 1/2 Zitrone
- 2 TL Honig
- 250 g Halloumi
- Basilikum
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL weißer Balsamico
- Salz, Pfeffer

Nährwerte für 3 Portionen:

pro Portion 408,7 kcal/ 20,8 g
EW/32,8 g Fett/ 9,2 g KH = ca.1
KE



Die Zubereitung

Rhabarber waschen, die Blätter und Enden abschneiden und schälen. Die Stangen in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit 1 EL Honig und dem Saft einer halben Zitrone vermischen und ca. 15 Minuten marinieren.

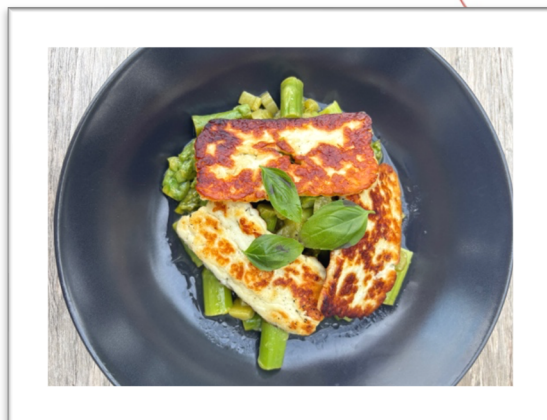
Spargel waschen, die Enden abschneiden und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Wasser ca. 5-8 Minuten kochen. Spargel unter eiskaltem Wasser abschrecken. 1 TL Spargelsud in einen Topf geben. Rhabarber abgießen und zusammen mit 1 EL Spargelsud in den Topf geben. Kurz aufkochen lassen und anschließend abseihen.

Den Halloumi in einer Grillpfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten.

Aus dem Olivenöl, Balsamico und 1 TL Honig eine Vinaigrette rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel und Rhabarber mit der Vinaigrette mischen. Kräuter untermengen. Gemeinsam mit Halloumi servieren.

Gut zu wissen:

Die Aminosäure Asparaginsäure ist für das typische Aroma von Spargel verantwortlich.



Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs

Diätologin | PVE Böheimkirchen