

ASPARAGUS

MY TIME RECIPES



YOUR HEALTH COACH
healthy lifestyle solutions

YOUR TODAYS

MY TIME RECIPE

Lunch / Dinner

SPARGEL-ERDBEER-SALAT



Rezept-Zutaten für 1 Person

- 200 g grüner Spargel
- 60 g Erdbeeren
- 100 g Spinat
- 1 Prise Kokosblütenzucker
- 4 g Butter
- eine Handvoll Basilikum
- 1 TL Balsamico Essig
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Honig
- 1 EL Walnüsse
- 1 Prise Jod-Salz
- 1 Prise Pfeffer (schwarz)



Zubereitung

1. Holzige Enden des Spargels abschneiden.
2. Grünen Spargel in einem Topf mit Wasser, Butter und Zucker ca. 10 Minuten garen.
3. Erdbeeren putzen und zerkleinern.
4. Für das Dressing Balsamico-Essig, Olivenöl und Honig verrühren sowie nach Belieben würzen.
5. Basilikum waschen und klein schneiden.
6. Grünen Spargel mit Erdbeeren, Basilikum und Dressing in einer Schüssel verrühren.
7. Zum Schluss mit gerösteten Walnüsse bestreuen.



YOUR TODAYS

MY TIME RECIPE

Lunch / Dinner

ASIATISCHER SPARGEL MIT GARNELEN



Rezept-Zutaten für 1 Person

- 50 g Basmati-Reis
- 100 g grüner Spargel
- 1 Stück Frühlingszwiebel
- 20 g Garnelen
- 25 g Pakchoy
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Möhre
- 3 g Ingwer
- 1 Prise Koriander
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Honig
- 1 Prise Jod-Salz
- 1 Prise Pfeffer (schwarz)

Zubereitung

1. Basmati-Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Grünen Spargel waschen, unteren Teil schälen, holzige Enden entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Knoblauch fein hacken und Zwiebel fein schneiden.
4. Pakchoy waschen und klein schneiden.
5. Möhre schälen und in feine Streifen schneiden.
6. Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden.
7. Garnelen gründlich waschen und anschließend trocken tupfen.
8. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen darin kurz anbraten sowie nach Belieben würzen.
9. Spargel, Möhre und Pakchoy dazugeben, anschließend Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebel mit anbraten.
10. Zum Schluss Sojasauce und Honig zusammen mit Koriander und Zitronensaft zum Gemüse geben und zusammen mit Basmati-Reis servieren.



SPARGELSALAT
& HIMBEER-DRESSING

YOUR TODAYS

MY TIME RECIPE

Lunch / Dinner



Rezept-Zutaten für 1 Person

- 250 g Weißer Spargel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Thymian
- 1 Prise Jod-Salz
- 1 Prise Pfeffer (schwarz)
- 40 g Blattspinat oder Feldsalat / Rukola
- ¼ Bund Radieschen
- 1 TL Zitronen Fruchtsaft
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 Prise Kurkuma
- 10 g Sonnenblumenkerne oder Pistazien
- 30 g Himbeeren
- 2 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung

1. Weißen Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und schräg in Stücke schneiden.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Spargel darin etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei gelegentlich umrühren und nach Belieben mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Spargel aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
4. Blattspinat waschen und trocken schütteln.
5. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
6. Für das Dressing restliches Öl mit Zitronen Fruchtsaft, Senf und Honig verquirlen und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Hälfte der Himbeeren untermischen und leicht zerdrücken.
8. Spargel mit Spinat und Radieschen anrichten, restliche Himbeeren darüber geben und mit dem Dressing beträufeln.
9. Zum Schluss Sonnenblumenkerne rösten oder Pistazien hacken und über den Salat streuen.



GRÜNE SPARGEL-FRITTATA

YOUR TODAYS

MY TIME RECIPE

Lunch / Dinner



Rezept-Zutaten für 4 Personen

- 500 g grüner Spargel
- 1 Schalotte oder 1 kleine Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- ca. 2 EL Olivenöl
- 5 Eier
- 50 g Parmesan (gerieben)
- etwas Petersilie, Kerbel, Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan zum Servieren
- Maldon Meersalz zum Servieren
- Zitrone zum Servieren

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen und ca. 2 cm der Enden abschneiden. Anschließend in 1-2 cm lange Stücke schneiden. Die Schalotte ebenfalls schälen und würfeln.
2. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Dann Spargel und gewürfelte Frühlingszwiebeln hinzugeben, salzen und pfeffern, mit geschlossenem Deckel und bei geringer bis mittlerer Hitze garen.
3. Währenddessen die Eier in eine größere Schüssel geben und mit einer Gabel verquirlen. Den Parmesan und die gewaschene, gehackten Kräuter dazugeben und ebenfalls unterrühren. Etwas Pfeffer und Salz hinzugeben.
4. Das fertig gegarte Gemüse zur Eimasse geben und alles gut durchmischen. In dieselbe Pfanne das restliche Öl geben und erhitzen. Sobald dieses heiß ist, die Masse gleichmäßig unter Benutzung eines Löffels darin verteilen und zugedeckt ca. 10 Minuten bei geringer Hitze stocken lassen.
5. Sobald die Frittata an der Oberfläche leicht gestockt ist, muss diese gewendet werden. Hierbei am besten den Deckel selbst oder einen Teller zu Hilfe nehmen, auf keinen Fall versuchen diese schwungvoll mit der Pfanne zu wenden! Nun das Ganze von der anderen Seite bei mittlerer Hitze anbraten und anschließend direkt warm oder auch kalt mit Maldon Meersalz garnieren und mit Zitronenspalten servieren. Guten Appetit!

LIFESTYLE COACHING

CONTACT ME

WWW.YOURHEALTHCOACH.DE



YOUR HEALTH COACH
healthy lifestyle solutions

