

Spargelsalat zum Grillabend

Zutaten:

1 kg Spargel
200 g Bulgur
500 g Kirschtomaten
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Dill
Minzzweige nach Geschmack
150 ml Frischer Zitronensaft
2 -3 Knoblauchzehen
2-3 dünne Scheiben Ingwer
Ca 9 EL Olivenöl
Etwas Agavendicksaft oder Honig
150 g Feta
150 g geröstete Mandelstifte
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Stein- oder Meersalz

Zubereitung:

Bulgur kochen und mit kaltem Wasser abbrausen. Spargel schälen und schräg in Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest kochen und kalt abschrecken.

Tomaten waschen und halbieren, Frühlingszwiebeln schräg in feine Streifen schneiden und beides in eine Schüssel geben. Zerkleinert Kräuter, Knoblauch, Ingwer, Zitronensaft und Olivenöl untermischen. Feta, Mandelstifte, Spargel und Bulgur unterheben und mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft oder Honig würzen. Alles gut vermischen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

Wirkung nach TCM:

Das Gericht kühlt Hitze und Blut, stärkt Lungen-, Herz-, Milz- und Nieren Yin und besänftigt das Leber Yang