



Spargel mariniert nach „Vitalissimo-Art“

Spargel mariniert nach „Vitalissimo-Art“ – eine Vorspeise oder Beilage, die sowohl beim Business-Buffer als auch bei privaten Anlässen immer wieder gerne genommen wird. Diese [F]Rohköstlichkeit ist ganz einfach zuzubereiten und Sie können sie ohne besondere Küchengeräte selbst herstellen.

Als Zutaten benötigen Sie besten frischen grünen Spargel aus biologischem Anbau, getrocknete Tomaten und Ihr Lieblingsöl. Ich bevorzuge Sonnenblumenöl – wenn ich in Portugal bin, dann allerdings ein ganz mildes kaltgepresstes Öl aus erster Pressung. Als Tomaten bevorzuge ich im Excalibur oder Stöckli selbst getrocknete Tomaten. Im Sommer besteht dazu die beste Möglichkeit, sich mit selbst getrockneten Tomaten für den Rest des Jahres einzudecken. Wenn Sie keine zur Verfügung haben, kaufen Sie sich Cherry-Tomaten, legen diese für ca. eine Woche auf die Fensterbank in die Sonne zum Nachreifen und trocknen Sie diese dann im Trockengerät. Die getrockneten Tomaten schneiden Sie in kleine

Stückchen und legen Sie in Öl ein und lassen Sie diese marinieren bis das Öl sich leicht verfärbt hat (ca. drei Stunden).

Dann putzen Sie den Spargel, legen ihn in eine Schale und geben die Tomaten-Öl-Marinade darüber. Mischen Sie die Zutaten kurz durch und lassen Sie den Spargel nochmal über Nacht marinieren. Sie sehen schon am Morgen, dass der Spargel ein ganz intensive grüne Farbe angenommen hat – so als hätte man ihn blanchiert – und knackfest geworden ist er auch. Jetzt können Sie ihn schön dekoriert auf Tellern angerichtet Ihren Gästen servieren.

Alternativ zum Spargel können Sie auch Brokkoli nehmen und diesen in einer Schüssel servieren.



Bringen Sie bei der Herstellung auch Ihre guten Gedanken mit ein und Sie haben eine köstliche Vorspeise für Ihre Familie oder Gäste zubereitet. Einfach. Gesund. Lecker.

Viel Spaß und „Vitalissimo“ bei der Zubereitung wünscht Ihnen

N. Wilms

Norbert Wilms

www.vitalissimo.eu

Text und Fotos: Norbert Wilms