

Monatsrezept

Spargeln

Der grüne Spargel wächst über der Erde und hat einen hohen Chlorophyll-Gehalt, ein kräftigeres Aroma und mehr Vitamin C als der weisse Spargel, der unter der Erde vor Licht geschützt wächst. Spargeln sollten möglichst frisch genossen werden. Frische Spargeln sind prall, haben feuchte Schnittflächen und quietschen, wenn man sie aneinander reibt. Im Kühlschrank können Sie die Spargeln ein bis zwei Tage aufbewahren, indem Sie sie in ein feuchtes Tuch einwickeln oder den Spargelbund aufrecht in eine Schale mit Wasser (2 – 3 cm) stellen. Als Hauptgericht rechnet man im Minimum mit 500 – 600 g pro Person. Grosse Spargelliebhaber essen aber ohne weiteres ein ganzes Kilo oder auch mehr!

Detox-Smoothie mit Spargel, Erdbeeren & Spinat

Rezept für zwei Gläser

Zubereitungszeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

200 g	weisser Spargel
200 g	Erdbeeren
1 Handvoll	Babyspinat, ca. 30 g
1 – 2 TL	Zitronensaft
	Salz

Zubereitung:

1. Den Spargel schälen und harte Enden abschneiden. In kleine Stücke schneiden.
2. Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und das Grün entfernen.
3. Den Spinat waschen und trocken schütteln. Den Spargel mit den Erdbeeren im Mixer fein pürieren.
4. Den Spinat, Zitronensaft, 1 Prise Salz und 100 – 200 ml kaltes Wasser dazu geben und nochmal gründlich mixen. Abschmecken und in Gläser füllen.

