

## Frühlingsrezept (4 Personen)



### Zutaten Mango-Spargel-Salat

500 g grüner Spargel  
1 rote Zwiebel  
1 Mango  
1 Bio Limette  
1 Chilischote  
2 TL Ahornsirup oder  
Löwenzahn-Gelee  
2 EL Rapsöl  
Salz  
½ Bund Basilikum

### Zubereitung

1. Spargel waschen, schälen, Enden abschneiden. Spargelköpfe abschneiden und die Stangen in 2-3 cm Stücke teilen. Spargel in Salzwasser kochen oder im Dampfgarer dämpfen.
2. Zwiebeln fein würfeln. Mango schälen und 1 cm gross würfeln. Limette heiss waschen und die Schale reiben. Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden.
3. Limettensaft- und schale mit Sirup/Löwenzahn-Gelee, Salz, Chili und Öl verrühren. Spargel mit Zwiebel und Mango mit der Salatsauce mischen und abschmecken. Basilikumblättchen abzupfen und über den Salat streuen.