

KAPPES & BANANEN



FEINKOST HÖRSCHGENS

Rezepte für jeden Geschmack

Lauchsalat mit Kapern

Zutaten: (6 Pers.) 5 Stangen Lauch, nur die hellen Teile; 4 EL Olivenöl; 2 EL Sherryessig; 2 EL kleine, eingelegte Kapern, abgetropft und abgespült.

Zubereitung: Die Lauchstangen der Länge nach halbieren und unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen. Die Stangen in 5cm lange Stücke schneiden, die Stücke nochmals längs halbieren. Das Öl in einer großen Pfanne mit schwerem Boden erhitzen. Den Lauch einfüllen und rühren, bis er gut vom Öl überzogen ist. Einen Deckel auflegen und den Lauch auf kleiner Stufe in 15-20min. weich dünsten, ohne dass es Farbe annimmt oder am Pfannenboden ansetzt. Anschließend 10min. in der Pfanne abkühlen lassen. Den Essig unterrühren und den Salat mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken. In eine Servierschüssel umfüllen, mit den Kapern bestreuen und servieren.

**Jetzt mit jungem Gemüse den Frühling locken:
Die ersten zarten Kohlrabi und der erste frische Mangold sind
da!!!**