

# Kappes & Bananen



Rezepte für jeden Geschmack

## **Marinierter Spargel mediterran**

### **Zutaten:(4 Pers.)**

20 Stangen gekochter Spargel

1 rote und 1 gelbe Paprika

8 Artischockenherzen

20 grüne Oliven

2 Knoblauchzehen

8 getrocknete Tomaten

Gutes Olivenöl

Weißer Balsamico

Pfeffer aus der Mühle

Chili

Salz

### **Zubereitung:**

Paprika putzen, in Stücke schneiden, in wenig Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen. Gekochten Spargel, Paprika, Artischocken und Oliven in eine Schüssel legen. Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken. Aus Knoblauch, Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Chili ein Dressing rühren, über das Gemüse gießen, bis es bedeckt ist. Einen Tag ziehen lassen. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Gemüse dekorativ anrichten, mit Tomatenwürfeln bestreut zu knusprigem Weißbrot servieren.