



Kochrezepte vom BELLER HOF

Spargel Kartoffelsalat „Sylter Art“

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150 g Joghurt 3,5% Fett, 120 g Saure Sahne, 40 g Pflanzenöl, 10 g mittelscharfer Senf, 20 g Kräuteressig, $\frac{1}{2}$ TL Salz, $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer, 1 TL Zucker, 500 g Wasser, 500 g kleine festkochende Kartoffeln/ neue Kartoffeln, 250 g weißen Beller Spargel (geschält in Stücken), 250 g grüner Beller Spargel (unteres Drittel geschält, in Stücken), 160 geräucherte Mettwurstchen in Scheiben, 40 g Frühlingszwiebeln in Ringen, 150 g Cherry-Tomaten halbiert

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Joghurt, Saure Sahne, Öl, Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker hinzufügen und gut verrühren (man kann auch einen Schüttelbecher zur Hilfe nehmen). Dressing abschmecken und beiseite stellen.

Kartoffeln evtl. schälen und im Salzwasser kochen, abkühlen lassen.

Weißer Spargel im Salzwasser ca. 7 Min. bissfest garen. Grüner Spargel ca. 5 Min. im Salzwasser bissfest garen, abgießen. Wer hat ggf. im Dampfgarer garen.



Kochrezepte vom BELLER HOF

Kartoffeln in Scheiben schneiden, in eine große Schüssel geben und Spargel zufügen.

1 EL ÖL in einer Pfanne erhitzen und Mettwurstchen darin knusprig braten.

Zusammen mit den Frühlingszwiebeln und Tomaten zu den Kartoffeln und dem Beller Spargel geben.

Mit Dressing übergießen, vermischen und kurz durchziehen lassen.

Abschmecken und servieren.

Guten Appetit!