

Gebratener Spargel mit Erdbeeren und Mango

Für 2 Personen

300 g weißer Spargel	300 g grüner Spargel	1/2 reife Mango
2 EL Kokosraspel	100 g Erdbeeren	2 EL Öl
100 ml Kokosmilch	Zitronensaft	1 Prise Salz
1 Prise Zucker	Zitronenpfeffer	20 g Butter
2 Stängel frische Minze		

Den weißen Spargel schälen, vom grünen Spargel nur das untere Drittel schälen. Spargel schräg in ganz dünne Scheiben schneiden. Die Mango schälen, in circa 1 cm breite Scheiben schneiden. Diese in die Kokosraspel geben und leicht andrücken. Die Erdbeeren putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einem Wok oder in einer tiefen Pfanne zuerst mit etwas Öl den weißen Spargel anbraten, dann den grünen Spargel zugeben und mit anbraten, mit Kokosmilch ablöschen und mit einem Schuss Zitronensaft und etwas, Salz, Zucker und Zitronenpfeffer würzen. Alles leicht einköcheln lassen, zum Schluss die Erdbeeren zugeben und kurz durchschwenken. Die Mangospalten in einer Pfanne mit etwas Butter kurz anbraten. Den Spargel auf Tellern anrichten, die gebratenen Mangospalten darauf geben und mit Minze garnieren.

Tipp: Der Salat kann als Vorspeise oder als Dessert serviert werden.

Rainer Strobel Montag, 28. April 2008