



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Spargel auf cremigen Bohnen

Zutaten

250 g Weißer oder grüner Spargel

1 Esslöffel Dr. Budwig natives Olivenöl extra

200 g Weiße Bohnen, abgetropft

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Soja- oder Naturjoghurt

1 Prise(n) Salz

Dressing

2 Esslöffel Dr. Budwig Olivenöl Biophenolia 500+

1 Esslöffel Zitronensaft

0.5 Teelöffel Honig

0.5 Teelöffel Senf

1 Prise(n) Salz

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 4

Kalorien p.P.: 255 kcal

Topping

Radieschen

Zitronenabrieb

Petersilie

Pfeffer

Zubereitung

1. Den Spargel schälen. Anschließend Spargel mit Olivenöl in der Pfanne 5-10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Zwischendurch wenden. Er sollte noch bissfest sein.
2. Für die Creme die Bohnen, Zitronensaft, Joghurt und Salz mit dem Pürierstab cremig pürieren. Die Bohnencreme auf einem großen Teller ausstreichen. Den Spargel darauf anrichten.
3. Alle Zutaten für das Dressing gut verrühren.
4. Dressing über den Spargel gießen und mit Radieschenscheiben, Zitronenabrieb Petersilie und grob gemahlenem Pfeffer toppen.