



Spargel-Häppchen

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ergibt 12 Stück

Spargelbelag

100g grüne Minispargeln,

Spitzen schräg abgeschnitten,
Rest schräg, in ca. 3 mm
dicken Scheibchen

Wasser, siedend

1 kleine Knoblauchzehe,
gepresst

**1 Teelöffel Oregano-
blättchen,** in feinen Streifen

**½ Esslöffel Aceto balsamico
bianco**

1 Esslöffel Rapsöl

**Meersalz, schwarzer
Pfeffer,** nach Bedarf

100g Ricotta

12 Crackers



1. Spargelspitzen und -scheibchen ca. 3 Min. blanchieren (siehe «Gewusst wie»), herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser legen, abtropfen, trocken tupfen.

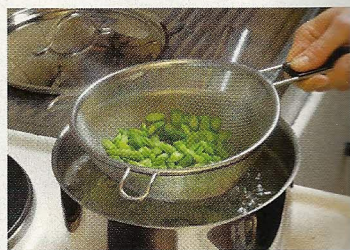
2. Spargeln und alle Zutaten bis und mit Öl in einer Schüssel mischen, würzen.

Servieren: Ricotta auf die Crackers streichen, Spargeln darauf verteilen.

Steamer-Tipp: Spargelscheibchen und -spitzen 2 Min. in einer gelochten Steamerschale bei 100 Grad im Steamer oder Dampfgarer garen.

Lässt sich vorbereiten: Der Spargelbelag lässt sich 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Erst vor dem Servieren auf die Crackers verteilen.

Pro Stück: 3g Fett, 1g Eiweiss,
2g Kohlenhydrate, 147 kJ (35 kcal)



Gewusst wie: Spargelstücke in ein grosses Sieb geben, zum Blanchieren so ins Wasser halten, dass die Spargeln mit Wasser bedeckt sind. So kann man die Spargeln ganz einfach wieder aus dem Wasser nehmen.