

## Graupensalat mit weißem Spargel und Roggenchips

**Arbeitszeit:** 45 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

### Nährwerte pro Portion ca.

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| Fett          | 9 g                 |
| Kohlenhydrate | 60 g                |
| Eiweiß        | 10 g                |
| Brennwert     | 360 kcal / 1.510 kJ |

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Salat:

- 125 g Perlgraupen
- 1 l Wasser
- 500 g weißer Spargel
- 1 Bund Lauchzwiebel
- 350 g Erdbeeren
- ½ Bund Brunnenkresse
- 200 g Radieschen
- 1 EL Butaris Butterschmalz
- 1 EL Zucker
- 2 EL heller Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer

#### Roggenchips:

- 200 g Roggenbrot oder Roggenbrötchen
- 2 EL Butaris Butterschmalz

### Zubereitung:

#### Schritt 1/4

Für den Graupensalat die Perlgraupen im Wasser ca. 30 Minuten garen, anschließend über einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Den Spargel waschen, die holzige Enden abschneiden, schälen und längs halbieren. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Erdbeeren waschen und vierteln. Brunnenkresse waschen und trocken tupfen. Radieschen waschen und in feine Scheiben hobeln.



## *Schritt 2/4*

Für die Chips das Roggenbrot in dünne Scheiben schneiden. Butaris Butterschmalz in einem Topf schmelzen. Brotscheiben von beiden Seiten damit bestreichen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Umluft (E-Herd: 200 °C) ca. 5 – 7 Minuten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und grob zerbrechen.

## *Schritt 3/4*

Für den Salat das Butaris Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen und den Spargel darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Zucker bestreuen und mit Essig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## *Schritt 4/4*

Graupen, Erdbeeren, Radieschen, Lauchzwiebeln, Spargel und Brunnenkresse vermengen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Schale anrichten. Graupensalat mit den Brotchips bestreuen.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an [butaris@adpublica.com](mailto:butaris@adpublica.com).