

Graupensalat mit weißem Spargel und Roggenchips

Zutaten für 4 Personen

125 g Perlgraupen
200 g Roggenbrot oder Roggenbrötchen
500 g weißer Spargel
1 Bund Lauchzwiebel
350 g Erdbeeren
1/2 Bund Brunnenkresse
200 g Radieschen
3–4 EL BUTARIS Butterschmalz
1 EL Zucker
2 EL heller Balsamico-Essig
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

1. Graupen in 1 Liter Wasser ca. 30 Minuten garen, anschließend über einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Brot in dünne Scheiben schneiden. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Spargel schälen und längs halbieren. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Brunnenkresse waschen und trocken tupfen. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben hobeln.
2. 2–3 EL BUTARIS Butterschmalz in einem kleinen Topf schmelzen. Brotscheiben von beiden Seiten damit bestreichen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) 5–7 Minuten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und grob zerbrechen. 1 EL Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen, Spargel darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten, mit Zucker bestreuen und mit Essig ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Graupen, Erdbeeren, Radieschen, Lauchzwiebeln, Spargel und Brunnenkresse vermengen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Schale anrichten. Mit den Brotchips bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

Nährwerte pro Portion: ca. 1510 kJ, 360 kcal. E 10 g, F 9 g, KH 60 g