

**DAS  
VEGANE  
REZEPT**

# FLEISCHLOS GLÜCKLICH

Wir genießen vegan!  
Köstliche Gerichte, schnell  
und einfach zubereitet.

## FRÜHLINGSSALAT

mit gegrilltem Spargel & Anis-Croûtons

Für 4 Personen

- 8 Stangen weißer Spargel
  - 125 g Cocktailtomaten
  - 2 Scheiben Vollkorntoast
  - 2 EL Olivenöl
  - ½ TL Anissamen
  - 1 Beet Kresse
  - 1 Kopf Lollo rosso
- Für das Dressing:
- 3 EL Essig
  - 30 ml Zitronensaft
  - 1 Knoblauchzehe gepresst
  - 1 TL Agavendicksaft
  - 2 EL Olivenöl
  - 2 EL frischer Schnittlauch in Röllchen
  - Salz, Pfeffer

1. Spargel schälen, die unteren holzigen Enden abschneiden. Stangen mit Wasser bedeckt in einem Topf zum Kochen bringen. 5–10 Min. ziehen lassen.
2. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Toast in kleine Würfel schneiden, Olivenöl mit Anissamen in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel hinzugeben, gut durchmischen und knusprig braun braten.
3. Für das Dressing alle Zutaten im Mixer cremig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kresse, Lollo rosso und Tomaten vermischen und marinieren.
4. Fertigen Spargel rundum für jeweils ca. 2 Min. braun grillen, halbieren und mit den Croûtons auf dem Salat servieren.

⌚ 35 Min ★☆☆ Hobbykoch

KNACKIG!

**VIDEO  
ANLEITUNG**  
unter:  
[WWW.MERKURMARKT.AT/  
MAGAZIN](http://WWW.MERKURMARKT.AT/MAGAZIN)