



## STANGENSPEGEL MIT AVOCADO-CREME UND CASHEW-SAHNE

### Zutaten:

- ✓ 1kg weißer Spargel
- ✓ 2 Avocado
- ✓ 2 Datteln
- ✓ 150g Cashew Nüsse (2 Stunden in Wasser eingeweicht)
- ✓ 1 Tasse Kokosmilch
- ✓ 1 Zitrone
- ✓ 2 EL Olivenöl
- ✓ ½ Bund Schnittlauch
- ✓ 10 Pfefferminz Blätter
- ✓ etwas Senf
- ✓ 1 EL Balsamico Essig weiß
- ✓ Salz, Pfeffer, Chilipulver



### Zubereitung:

Spargel am besten im Spargeltopf mit wenig Salzwasser garen. Gut abtropfen und etwas Garwasser zurückbehalten. Aus dem Essig, Öl, 1 EL Zitronensaft, Senf, fein geschnittenem Schnittlauch und 10 EL Garwasser und etwas Pfeffer eine Marinade herstellen und die Spargel damit beträufeln. Warm halten.

Das Fruchtfleisch der Avocados, 2 Datteln, Minzblätter und 2 EL Wasser im Standmixer glatt pürieren und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.

Die eingeweichten Cashew Nüsse gut abtropfen lassen und mit der Kokosmilch im Standmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Spargel mit den beiden Cremes anrichten, eine wunderbare Ergänzung sind in der Schale gebackene Kartoffeln und ein Blattsalat.