

Sommer Bagel :

1 großer Sesam Bagel

ca. 175 g frische grüne Spargelspitzen

2 EL Nussöl

1 EL Sonnenblumenöl

1 EL Weißweinessig

2 TL frischer Orangensaft

Salz, Pfeffer

2 EL geröstete Sonnenblumenkerne

Butter oder Margarine

25 g Parmesan, frisch gerieben

Frische Kräuter zum Garnieren



Zubereitung:

Spargelspitzen und Karotte (Karotte geschält, in dünne Scheiben geschnitten) in einem Topf mit etwas Wasser 5 Minuten kochen, danach abtropfen lassen und Gemüse in eine Schüssel geben. Öle, Essig und Orangensaft vermengen. Das Gemüse gleichmäßig damit übergießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sonnenblumenkerne unterrühren.

Bagel waagrecht in zwei Hälften schneiden und leicht tosten. Die Schnittflächen mit Butter oder Margarine bestreichen. Die beiden Hälften getrennt anrichten: Jede Hälfte mit der Gemüsemischung bedecken, mit Parmesan bestreuen und mit frischen Kräuterzweigen garnieren.

Guten Appetit!