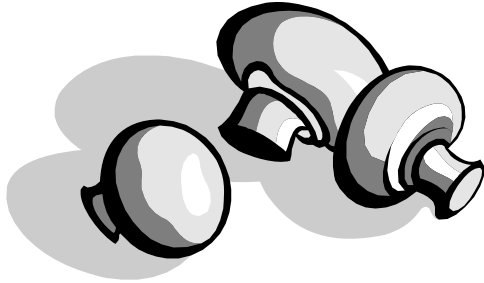


Champignon - Cocktail



Zutaten: für 4 Personen

500g frische, kleine Champignons

1/2 Zitrone

einige Salatblätter

1 Dose Spargelspitzen

Sauce:

1 Joghurt nature

100g Speisequark

3 El Mayonnaise

den Saft einer halben Zitrone

1 Tl Streuwürze

etwas flüssige Würze

je eine Prise Salz, Pfeffer

und Basilikum

Garnitur:

Zitronenscheiben, frische Petersilie

Zubereitung:

- Die Champignons halbieren, oder in Viertel schneiden. In Salzwasser mit etwas Zitronensaft 10 Minuten kochen, abtropfen und auskühlen lassen.
- Alle Saucezutaten verrühren und die Champignons, zusammen mit den in ca. 2cm lange Stückchen geschnittenen Spargelspitzen, darunter mischen.
- Die Salatblätter in feine Streifchen schneiden, auf die Böden von vier Gläsern verteilen und mit dem Champignon- Salat auffüllen.
- Die Gläser mit etwas Petersilie und einer halben Zitronenscheibe garnieren.