

### Rezept für 4 Personen

- 2 rote Zwiebeln
- 3 EL Pistazien (ca. 45 g)
- 1 Orange
- 1 Limette
- 2 Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 4 Stiele Basilikum
- 20 Stangen grüner Spargel
- 1 EL Balsamessig
- etwas Salz und Pfeffer

Ein Rezept von  
**Sabine Vogel**

## Gegrillter grüner Spargel\* mit Orangen-Pistazien-Salsa

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pistazien mittelfein hacken. Orange mit einem Messer so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orange in Scheiben schneiden und grob hacken. Limette auspressen. Tomaten waschen, vierteln und entkernen, dabei die Stielansätze entfernen. Tomatenfleisch fein würfeln. Mit Zwiebelwürfeln, Orangenstücken, 1 EL Limettensaft, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl mischen. Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter grob hacken. Basilikum und Pistazien untermischen.

Die Salsa beiseitestellen. Spargel waschen. Unteres holziges Ende der Spargelstangen abschneiden. Die Stangen, wenn gewünscht, im unteren Drittel schälen. Jeweils 5 Stangen Spargel nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und an 2 Stellen mit Holzspießen fixieren, das erleichtert das Wenden und sorgt für gleichmäßige Bräune. Spargelstangen mit dem restlichen Olivenöl einpinseln. von jeder Seite 3-4 Minuten bissfest grillen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Salsa servieren.



**NaturEnergie**  
von Energiedienst



# Die Basis für ein gesundes Leben

Mit Ihrem Konzept „Vogelhoch3 für Leichtigkeit im Leben“ begleitet Sabine Vogel Privatpersonen, hilft in sozialpädagogischen Einrichtungen und arbeitet mit Menschen mit Behinderung. Zugleich unterstützt sie mittelständische Firmen durch Beratung, Training und Moderation im Rahmen der Gesundheitsallianzen. Die beiden Schwerpunkte: Ernährung und Körperalarm hält für sie als zertifizierte Burnout Expertin und staatlich anerkannte Diätassistentin eine enorme Vielfalt an Themen bereit. Im Bereich Bewegung lässt sie sich auf keine Diskussion ein: Balance SwingTM ist die schönste Liebeserklärung an den Körper.

Lernen aus Erfahrung gepaart mit grenzenloser Neugierde auf die Menschen sowie das Leben ist ihre Motivation.



**VOGEL** HOCH 3  
*für Leichtigkeit im Leben*

## Sabine Vogel

Luckestr. 16  
79595 Rümmingen

Tel.: 07621 688922  
Mobil: 0 171 125878  
vogelhoch3@t-online.de  
[www.vogelhoch3.de](http://www.vogelhoch3.de)

 **Strom**

 **Gas**

 **Energielösungen**



► [www.naturenergie.de](http://www.naturenergie.de)

  
**NaturEnergie**  
von Energiedienst