

# Vista-Rezept

## Grüner Energiespender zum Schlürfen

Für 2 Personen als kalte Suppe

### Spargeln

- 500 g grüne Spargeln
- Feines Meersalz
- Zucker
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Mandarinenöl
- 3 Scheiben Rohschinken
- Rotes und schwarzes Hawaii-Salz
- Frühlingskräuter: Löwenzahn, Brunnenkresse, Winterkresse, Sauerklee oder Vogelmilch

### Pfefferluft

- 300 g Wasser oder Spargelkochwasser
- 1 Prise Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 g Lecithin aus Soja oder
- Sucro (Zuckerester)

Diese Suppe muss unbedingt geschlürft werden, damit sich sämtliche Aromen im Mund gut vermischen - so ist Ihnen ein besonderes Geschmackserlebnis gewiss. Und Schlürfen verbindet...!

### Zubereitung Spargeln

Die Spargelstangen waschen und grosszügig die Enden kappen. Die Spitzen 6 cm lang abschneiden und in Salzwasser 4 Minuten knackig garen. Im Eiswasser abschrecken. Auf einem Küchentuch trocknen lassen. Das Kochwasser aufheben. Die restlichen Spargeln durch den Entsafter treiben. Mit etwas erkaltetem Kochwasser verdünnen, mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

(Ist kein Entsafter vorhanden, die Spargeln sehr dünn schneiden, mit etwas Kochwasser mixen und durch ein feines Sieb passieren.)

### Zubereitung Pfefferluft

Wasser aufkochen, Lecithin oder Sucro, Salz und Pfeffer beifügen und 5 Minuten ziehen lassen (bei Verwendung des Spargelwassers nur mit Pfeffer würzen). Mit dem Stabmixer ca. 2 Minuten lang Luft unterheben. Mit einem Löffel die Pfefferluft abschöpfen.

### Anrichten

Den Spargelsaft in hohe Gläser einfüllen, Mandarinenöl darübergossen und die Pfefferluft darübergelassen. Spargelspitzen in Rohschinkenstreifen einpacken und dazu servieren. Mit rotem und schwarzem Hawaii-Salz, Mandarinenöl und den ersten Frühlingskräutern garnieren.

### Wo Feinschmecker Spargeln essen

- Restaurant zur Trotte, Dorfstr. 2, 8415 Berg am Irchel, [www.zur-trotte.ch](http://www.zur-trotte.ch)
- Spargelhof, Thurhof, 8416 Flaach, [www.spargel.ch](http://www.spargel.ch)
- Restaurant Randenhof, 8225 Siblingen, [www.randenhaus.ch](http://www.randenhaus.ch)
- Restaurant Baulüt, Leidenbergstrasse, 6210 Sursee, [www.bauluet.ch](http://www.bauluet.ch)
- Restaurant Hirschen, Fortenbach 239, 8262 Ramsen, [www.hirschen.ch](http://www.hirschen.ch)

### Welches ist Ihr Lieblingsrestaurant?

Können Sie ein ganz besonderes Restaurant mit schöner Aussicht oder Terrasse weiterempfehlen? Dann freuen wir uns auf Ihren Geheimtipp. Ab dieser Ausgabe werden wir jeweils in jeder zweiten Ausgabe einige Lieblingsrestaurants unserer Leserinnen und Leser vorstellen. Bitte senden Sie uns Ihren Geheimtipp bis am 16. Mai 2011 an: [contact@sanatrend.ch](mailto:contact@sanatrend.ch)

## Snoreeze

Hilft gegen Schnarchen



## «Meine Frau schläft wieder bei mir»

snoreeze bietet 3 Lösungen, die direkt auf die Ursachen des Schnarchens wirken.

snoreeze ist ein Medizinprodukt der Klasse IIa. Erhältlich als Rachenspray, Nasenspray und Gaumenblättchen in allen Apotheken und Drogerien oder im online shop [www.myvista.ch](http://www.myvista.ch)