

LAUWARMER MEDITERRANER SPARGELSALAT

ZUTATEN

- 500 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- 1 TL Butter
- Steinsalz, Zucker
- 100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- 1 Avocado
- ½ Zitrone
- 50 g Pinienkerne
- 8 Blatt Basilikum oder italienische Tiefkühlkräuter

DRESSING

- 1 Schalotte
- 5 EL Aceto Balsamico
- ½ TL Senf
- 1 - 2 TL Honig
- Steinsalz, Pfeffer
- 5 EL Olivenöl oder das Öl der eingelegten Tomaten

ZUBEREITUNG

Weißer Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen.

Grünen Spargel waschen – nicht schälen, die holzigen Enden entfernen.

Weißer und grüner Spargel in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, in 300 ml Wasser, ½ TL Steinsalz, einer Prise Zucker und 1 TL Butter kochen, 5 - 10 Minuten. Der Spargel soll bissfest sein.

Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.
Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne anrösten.
Zitrone pressen.

Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch möglichst heile aus der Schale nehmen und in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

Basilikumblätter in Streifen schneiden.

Für das Dressing die Schalotte häuten, sehr fein würfeln und zusammen mit den anderen Zutaten verrühren.

Spargel, Tomaten und Basilikum mit dem Dressing vermengen. Avocado vorsichtig unterheben. Den Salat auf einem Teller anrichten und mit Pinienkernen bestreuen.

Tipp

Den Salat auf in Streifen geschnittenen Romana-Salat anrichten.



Gutes Gelingen und guten Appetit!