

Rezept Spargelsalat mit Pfefferminz-Dressing

Zutaten für 4 Personen:

700g Spargel
2 EL Pinienkerne,
1 Kopfsalat,
6 EL Joghurt,
2 EL Traubenkernöl,
2 EL Zitronensaft,
abger. Schale einer unbeh. Limette
Cayennepfeffer
Kräutersalz
edelsüßes Paprikapulver
2 Bund Pfefferminze

Zubereitung:

1. Den Spargel gründlich schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in ca. 5 cm breite Stücke teilen.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kopfsalat putzen, abbrausen, trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Den Joghurt mit dem Traubenkernöl, dem Zitronensaft, der Limettenschale sowie Cayennepfeffer, Kräutersalz und Paprikapulver zu einem Dressing verrühren. Die Pfefferminze

abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Unter die Marinade ziehen.

4. Die Salatblätter in einer großen Schüssel anrichten. Spargelstücke im Pfefferminz – Dressing ca. 5 Min. marinieren und auf den Salat geben. Das Gericht vor dem Servieren mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen. Dazu schmeckt knuspriges Baguette.

Autor Sabine Pache

[Zurück zu den Spargelrezepten](#)

[Zurück zu den Salatrezepten](#)