

Rezept Spargelsalat

Eine erfrischende Alternative zu den üblichen Spargel-Gerichten bietet dieser Spargelsalat. Er eignet sich als sowohl als Hauptmahlzeit als auch als Beilage zu Bratkartoffeln o.ä.

Zutaten:

500 g Spargel
1 EL Butter
1 Prise Zucker
2 hartgekochte Eier
2 Tomaten
 $\frac{1}{2}$ Kopfsalat

Zutaten für die Vinaigrette:

1 Zwiebel
2 EL Gemüsebrühe
2 TL Zitronensaft
1 TL Senf
4 EL Öl
3 EL gehackte Kräuter (Dill, Schnittlauch, Oregano)
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Den Spargel schälen, die holzigen Enden dabei abschneiden. In einem Topf reichlich Wasser mit der Butter sowie der Prise Zucker zum Kochen bringen.

Den Spargel schließlich in mundgerechte Stücke schneiden und in dem Wasser in etwa 12 bis 15 min bissfest garen.

In dieser Zeit die Zwiebel abziehen, sehr fein hacken und zusammen mit der Gemüsebrühe, dem Zitronensaft in einer Schüssel verrühren.

Salz und Pfeffer in die Vinaigrette geben und zuletzt noch das Öl unterrühren. Die Vinaigrette zuletzt noch mit den Kräutern verfeinern.

Sobald der Spargel gar ist, in ein Sieb abschütten und kurz abkühlen lassen.

Die, noch warmen, Spargelstücke in eine große Schüssel geben und mit der Vinaigrette vermengen.

Den Spargelsalat so zunächst für 30 bis 60 min gut durchziehen lassen.

Während dessen die Eier pellen und grob hacken.

Die Tomaten vierteln, das Innere dabei entfernen und die Tomaten in etwas größere Stücke schneiden.

Den Kopfsalat waschen, trockenschütteln und die einzelnen Blätter grob zerpfücken.

Zunächst den Kopfsalat auf vier Teller verteilen, darauf die Tomaten sowie die Eier geben und zum Schluss noch den Spargelsalat darauf anrichten.

Tipp: Wer ein Liebhaber von Balsamico ist, kann 2 EL zu Beginn unter die Vinaigrette mischen.

Zurück zu den Spargelrezepten

Zurück zu den Salatrezepten