

Grüner Spargel-Salat

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Vitamine und ist unfassbar variabel. Die grünen Stangen fügen sich zu Blattsalaten, Nudeln, Caprese und auch zu **Erdbeeren** besonders gut. Bislang habe ich meinen Spargel für den Salat immer gegrillt oder gedünstet. Also Zeit für etwas Neues! Deshalb gibt es die grünen Stangen heute einfach mal **roh**. Fein geschält und mit einem **süß-sauren Zitronen-Dressing** mariniert, haben sie einen tollen Biss und schmecken wunderbar frisch. Mein Grüner Spargel-Salat wird außerdem noch mit **nussigem Rucola**, **knackigen Radieschen** und natürlich **crunchy Croûtons** versehen. Die Krönung gibt es dann in Form von **groben Parmesan** hobeln. Einfach köstlich!

- 1 -

Grünen Spargel waschen und Enden entfernen. Mit einem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln. Radieschen und Lauchzwiebeln waschen und in feine Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Rucola waschen. Alles in eine Schüssel geben.

- 2 -

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Anschließend beiseitestellen. Parmesan grob hobeln.

- 3 -

Olivenöl in gleicher Pfanne erhitzen. Knoblauch mit der flachen Hand zerdrücken und von der Schale entfernen. Toast würfeln und zusammen mit Knoblauch in die Pfanne geben und knusprig braten.

- 4 -

Für das Dressing Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Saft zusammen mit Senf, Essig, Honig und gehackter Petersilie vermengen. Olivenöl nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren, sodass ein homogenes Dressing entsteht. Mit Salz und Pfeffer

Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

500 g grüner Spargel
5 Radieschen
3 Lauchzwiebeln
10 Kirschtomaten
50 g Rucola
30 g Pinienkerne
50 g Parmesan
2 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 Scheiben Toastbrot

Für das Dressing

1 Zitrone
1 Teelöffel Senf
1 Teelöffel Honig
1 Teelöffel Essig
3 Zweig(e) Petersilie
100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

Ich liebe diese **grünen Stängelchen** einfach – ganz besonders in Salat. **Grüner Spargel-Salat** macht nicht nur für das Auge einiges her, er steckt auch noch voller

Grüner Spargel-Salat

abschmecken.

- 5 -

Gemüse mit dem Dressing vermengen. Auf einem Teller anrichten und mit knusprigen Brotwürfeln, Pinienkernen und Parmesanhobeln garnieren.