

Ran an die Stangen: 15 knackige Spargelsalate für den Frühling



Neben frisch gekochten Salzkartoffeln, eingewickelt in würzigen Schinken und übergossen mit schmelzender Butter oder cremiger Sauce Hollandaise – so kennen und lieben wir unseren Spargel.

Doch du solltest das edle Frühlingsgemüse nicht unterschätzen! Die knackigen Stangen in Grün und Weiß können auch ganz anders: Mariniert mit würziger Vinaigrette werden sie mit Rucola, Pasta, Kartoffeln, Quinoa, Früchten und Co. zu köstlichen Salaten, die in jedem Genießer Frühlingsgefühle wecken.

Salate mit Fisch, Fleisch und Co.

Lauwarmer Spargelsalat mit Lachs und Ei

Spargelsalat für Fischfans? Hier kommt einer: mit frischem, gebratenem Lachs, zartem Chicorée, nussigem Radicchio und cremigen weißen Bohnen. Der Salat macht nicht nur optisch so richtig was her, sondern ist auch geschmacklich eine glatte Eins. [Zum Rezept](#)



[Spargelsalat mit Lachs und Ei](#)

Grüner Spargel vom Grill mit würziger Bacon-Vinaigrette

Wirf den Grill an und heiz deinem Spargel ordentlich ein. Du wirst sehen und vor allem schmecken: es lohnt sich! Mit rauchigem Grillaroma schmecken die grünen Stangen in der würzigen Vinaigrette mit kleinen Speckkrümeln noch viel besser. [Zum Rezept](#)



[Spargelsalat vom Grill](#)

Gebratener Spargelsalat mit Garnelen und Feta

Ein Spargelsalat zum Niederknien? Alles, was du dafür brauchst, ist frischer grüner Spargel, Kirschtomaten, Walnüsse, Feta und ein paar Garnelen. Dazu ein köstliches Balsamico-Dressing und in der Salatschüssel ist Party

Ran an die Stangen: 15 knackige Spargelsalate für den Frühling

angesagt. [Zum Rezept](#)



[Spargelsalat mit Garnelen](#)

Grün-weißer Spargelsalat mit karamellisierten Walnüssen
Ziegenkäse und karamellierte Walnüsse sind eine Kombi, die sich mehr als bewährt hat. Und weil dem so ist, darf das köstliche Duo auch auf den weißen und grünen Spargelstangen nicht fehlen. Dazu noch krosser Bacon ... mmhhh! [Zum Rezept](#)



[Grün-weißer Spargelsalat](#)

Italienischer Spargelsalat mit Melone und Schinken
Wenn du einen italienischen Vorspeisenteller bestellst und wenig später dieses Exemplar vor dir steht, darfst du dich auf frischen Spargel, fruchtige Honig- und Cantaloupe-Melone, würzigen Prosciutto und milden Mozzarella mit grünem Pesto freuen. [Zum Rezept](#)



[Italienischer Spargelsalat mit Melone](#)

Vegetarische Spargelsalate

Cremiger Nudel-Spargel-Salat mit Kirschtomaten
Ohne Mayonnaise, ohne dich? Vielleicht schafft es dieser Salat, dich zu überzeugen, obwohl er ganz ohne Mayo auskommt. Hier übernimmt griechischer Joghurt die Sicherung der richtigen Cremigkeit und vereint Spargel, Penne und Tomaten zum köstlichen Pastasalat. [Zum Rezept](#)



[Nudel-Spargel-Salat](#)

Erdbeer-Spargel-Salat

Grüner Spargel und Erdbeeren haben nicht umsonst zur gleichen Jahreszeit Saison – sie sind einfach wie füreinander gemacht. Die knackigen Stangen und die fruchtigen Beeren ergänzen sich in der Salatschüssel neben Babyspinat und Mandeln einfach perfekt. [Zum](#)

Ran an die Stangen: 15 knackige Spargelsalate für den Frühling

Rezept



Erdbeer-Spargel-Salat

Fränkischer Spargelsalat

Die Genießer aus dem schönen Frankenland wissen einfach, was gut ist: Frischer Spargel ohne viel Firlefanz, in Butterwasser gekocht und mit klassischer Vinaigrette, Petersilie und Schnittlauch mariniert – fertig ist der einfachste Spargelsalat überhaupt. [Zum Rezept](#)



Fränkischer Spargelsalat

Lauwarmer Kartoffelsalat mit grünem Spargel, Feta und Mandeln

Wenn Kartoffeln und Spargel aus der Erde geklettert sind, huschen sie schnell zusammen in die große Salatschüssel. Dort machen es sich die kleinen Erdäpfel und die knackigen grünen Stangen mit Mandeln, Feta und Rucola so richtig gemütlich. [Zum Rezept](#)



Kartoffel-Spargel-Salat

Spaghetti-Salat mit Spargel und Bärlauchpesto

Lust auf einen Teller voll Spaghetti? Dann lass mal die Tomatensauce weg und mach einen Salat draus: Mit ein paar Stangen gebratenem Spargel, Ziegenfrischkäse, Sonnenblumenkernen und Pesto hauchst du deiner Pasta etwas Frühling ein. [Zum Rezept](#)



Spaghetti-Spargel-Salat

Spargel-Caprese-Salat mit Quinoa und Erdbeeren

Was deinen Spargelsalat zu einem echten Sattmacher macht? Frisch gekochter Quinoa und Mozzarella natürlich. Wenn dann noch fruchtige Erdbeeren in der munteren Salatrunde mitmischen, läuft dir schon beim bloßen Anblick das Wasser im Mund zusammen. [Zum Rezept](#)

Ran an die Stangen: 15 knackige Spargelsalate für den Frühling



[Spargel-Quinoa-Salat mit Erdbeeren](#)

Spargelsalat mit Halloumi, Pfirsich und Zitronenpesto

Halli-Hallo, Halloumi! Das ist unser Gruß an den Frühling, der nun endlich um die Ecke kommt. Um ihn willkommen zu heißen, gibt es eine große Salat-Sause, zu der neben Gurke und Spargel auch Pfirsich, Zitrone und Pesto herzlich eingeladen sind. [Zum Rezept](#)



[Veganer Spargelsalat](#)

Warmer Spargel-Brot-Salat mit pochiertem Ei

Was die Kirsche auf dem Sahnehäubchen, ist das perfekt pochierte Ei auf deinem Salat. Wenn sich der cremige Dotter zwischen Spargel und knusprigem Brot seinen Weg über den Teller bahnt, hast du definitiv alles richtig gemacht. [Zum Rezept](#)



[Spargelsalat mit Halloumi und Pfirsich](#)



[Spargel-Brot-Salat mit pochiertem Ei](#)

Veganer Spargelsalat

Kann auch ein veganer Spargelsalat tierisch gut sein? Oh ja, er kann! Sein Geschmacksgeheimnis: Grüner Spargel und kleine Kartoffelecken werden mit Balsamico im Ofen geröstet, bevor sie mit Rucola, Kichererbsen, Avocado und Co. in der Schüssel landen. [Zum Rezept](#)

Grüner Spargelsalat mit Ricotta und Pistazien

Genug von Möhrenspaghetti? Dann mach doch mal dein Frühlingsgemüse zu schicken Gemüsenudeln und mach Spargel-Tagliatelle. Mit einem Klecks Zitronen-Ricotta und gehackten Pistazien lassen sie sich als Salat auch super auf die Gabel drehen. [Zum Rezept](#)

Ran an die Stangen: 15 knackige Spargelsalate für den Frühling



Spargelsalat mit Ricotta