

Spargelsalat

Pro Portion E: 9 g, F: 17 g, Kh: 10 g, kcal: 237



Zutaten für 4 Portionen

3 Eier (Größe M)
3 Tomaten
500 g weißer Spargel
300 g grüner Spargel
Salz
Zucker
4 EL Weißweinessig
Saft und Schale von 1 Bio-Orange
(unbehandelt, ungewachst)
½ EL scharfer Pommerysenf,
fein oder gekörnt
1 EL Honig
3 EL gehackte Petersilie
3 EL Schnittlauchröllchen
5–6 EL Olivenöl
gem. Pfeffer
einige grüne Salatblätter



1. Die Eier in etwa 10 Minuten hart kochen. Tomaten abspülen, abtrocknen, vierteln, Stängelansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Eier in kaltem Wasser abschrecken und pellen.
2. Den weißen Spargel von oben nach unten schälen. Darauf achten, dass die Schalen vollständig entfernt, die Köpfe aber nicht verletzt werden. Die unteren Enden abschneiden (holzige Stellen vollkommen entfernen). Vom grünen Spargel das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. Gut gesalzenes Wasser mit einer Prise Zucker zum Kochen bringen und den weißen Spargel darin 12–13 Minuten kochen. 4 Minuten vor Ende der Garzeit den grünen Spargel mit in den Topf geben und mitgaren.
3. Aus Essig, Orangenabrieb, -saft, Senf, Honig, der Hälfte der Kräuter sowie dem Olivenöl eine Vinaigrette anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Tomatenwürfel mit in die Vinaigrette geben.



4. Den Spargel aus dem Topf nehmen und noch heiß in die Vinaigrette legen. Spargel in der Vinaigrette abkühlen lassen. Dabei hin und wieder damit übergießen und durchziehen lassen.
5. Zum Anrichten die Eier hacken und mit den restlichen Tomatenwürfeln, Kräutern und 5–6 Esslöffeln von der Spargelvinaigrette mischen.
6. Zuerst die gewaschenen und trocken geschleuderten grünen Salatblätter auf Tellern oder einer Platte verteilen. Dann den Spargel darauf anrichten, die Eier-Tomaten-Kräutermischung auf den marinierten Spargel geben und servieren.



Mehr Rezepte im
"Dr. Oetker Schulkochbuch"

