



Spargelsalat (mit weißem Spargel)

Spargelsalat

500 g weißer Spargel

5 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Etwas Salz, Pfeffer

1 Teelöffel Zucker

0.5 Zitrone, davon der Saft

2 Esslöffel Leverno Aceto Balsamico di Modena

1 Teelöffel Maitre Marcel Dijon-Senf

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Bündel Radieschen

1 Tasse(n) gehackte frische Petersilie

50 g geriebener Parmesan

40 g Rinatura On Top Salat-Kernmix Bio

Spargelsalat

1.

Den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen in etwa 4-5 cm lange

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Stücke schneiden. Einen großen Topf mit Wasser, Salz und Zucker zum Kochen bringen. Den vorbereiteten Spargel hinzufügen und etwa 8-10 min. kochen, bis er zart, aber immer noch bissfest ist.

Während der Spargel kocht, das Dressing vorbereiten. In einer kleinen Schüssel den Zitronensaft, Balsamico-Essig, Dijon-Senf, 3 EL Olivenöl und den gehackten Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Kern Mix in einer Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen.

Den gekochten Spargel abtropfen lassen und abkühlen lassen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Den abgekühlten Spargel in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel bei mittlerer Hitze braten, bis er leicht goldbraun ist.

Den gebratenen Spargel in eine große Salatschüssel geben (wenn der Salat kalt serviert werden soll, vorher abkühlen lassen). Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden und diese dann mit der Petersilie, dem Parmesan und dem Kern Mix zu dem Spargel hinzufügen.

Das Dressing über den Salat gießen und vorsichtig vermengen, bis alle Zutaten gut miteinander kombiniert sind. Der Salat kann warm oder kalt serviert werden.