

Spargelsalat mit grünem und weißem Spargel, Tomaten, Essig & Öl 🌿 🍷 ❤️

Zutaten (für 4 Personen)

- 250 g grüner Spargel
- 250 g weißer Spargel
- 200 g Cherrytomaten (bunt gemischt für mehr Farbe)
- 50 g Rucola oder Babyspinat
- 50 g Pinienkerne (oder gehackte Mandeln)
- 50 g Parmesan (gehobelt)

Dressing

- 4 EL Olivenöl (extra vergine)
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Spargel vorbereiten

- Weißen Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen.
- Grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen und ebenfalls die Enden abschneiden.
- Beide Spargelsorten schräg in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Spargel garen

- Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.
- Weißen Spargel ca. 4–5 Minuten kochen, dann den grünen Spargel hinzufügen und weitere 2–3 Minuten blanchieren.
- Sofort in Eiswasser abschrecken, um die Farbe zu erhalten.

3. Tomaten & Rucola vorbereiten

- **Cherrytomaten halbieren.**
- **Rucola oder Babyspinat waschen und trocken tupfen.**

4. Pinienkerne rösten

- **Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Pinienkerne goldbraun rösten.**

5. Dressing zubereiten

- **Olivenöl, Balsamico-Essig, Honig, Senf, Knoblauch, Salz & Pfeffer in einer Schüssel gut vermengen.**

6. Salat zusammenstellen

- **Spargel, Tomaten und Rucola in eine Schüssel geben.**
- **Dressing darüber geben und vorsichtig mischen.**
- **Mit gerösteten Pinienkernen und gehobeltem Parmesan bestreuen.**

Serviervorschlag

- **Mit frischem Baguette oder geröstetem Ciabatta servieren.**
- **Optional mit Burrata oder Feta verfeinern.**
- **Perfekt als leichtes Hauptgericht oder sommerliche Beilage.**

Guten Appetit! 😊