

Salat Rezepte

Lauwarmer Spargelsalat

Gattung: Gemüse, Kartoffel, Salat, Spargel

100 g Kartoffeln; neu, klein	1	Essl.	Essig
200 g Spargel, grün			Pfeffer
200 g Spargel, weiß	1	Essl.	Öl
Salz	1/2	Bund	Schnittlauch
Zucker	10	g	Butter
1 Zwiebel	1	Essl.	Petersilie
1 Tomate			

Die Kartoffeln waschen, in wenig Wasser garen. Spargel putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Spargel in einen Topf mit kochendem Wasser, Salz und Zucker geben. Den grünen etwa 8, den weißen etwa 15 Minuten kochen, herausnehmen, in einem Sieb abtropfen lassen und warm halten.

Zwiebel schälen, Tomate waschen, beides klein würfeln. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Marinade rühren. Die Schnittlauchröllchen unterheben.

Kartoffeln pellen, mit der Butter und Petersilie in einem Topf wenden, salzen und pfeffern. Mit Spargel anrichten, Marinade darüber gießen.

Pro Portion 240 kcal/1000 kJ

