



Fruchtig-frischer Spargelsalat

Dieser Salat vereint die attraktiven Farben Italiens mit ansprechenden Aromareizen – und macht, passend zur Jahreszeit, Lust auf leichte Küche!

ZUTATEN (kalkuliert für 2 Personen):

6 mittelstarke Stangen weißen Spargel
2 Hände voll Lollo rosso oder rotes Eichblatt
½ essreife Avocado
5-6 Cherry-Tomaten
6 Essl. Orangen-Balsamessig
4 Essl. Limonen-Olivenöl
bunter Pfeffer aus der Mühle
ein paar Basilikumblätter zur Deko

ZUBEREITUNG:

In einem mittelgroßen Topf ca. 1 Liter Wasser, versetzt mit etwas Salz und Zucker zum Kochen bringen; währenddessen den Spargel sorgsam mit einem Sparschäler schälen, eventuell trockene Enden abschneiden und in 3-4 Stücke schneiden.

Die Spargelstücke im leicht siedenden Wasser etwa 7-8 Minuten bissfest garen; danach in ein Sieb gießen und unter einem kalten Wasserstrahl abschrecken.

Für das Dressing in einer mittelgroßen Schale Essig und Öl vermengen, nach Gusto pfeffern und mit einem kleinen Schneebesen gründlich aufschlagen.

Die Spargelstücke im Dressing für mindestens 15 Minuten marinieren.

In der Zwischenzeit die Salatblätter vereinzeln, gründlich waschen und trockenschleudern; die gewaschenen Tomaten halbieren und vierteln; halbierte und vom Stein befreite Avocado enthäuten und quer in Scheiben schneiden.

Zum Anrichten Salatblätter auf einem Teller oder in einer Bowl-Schale auslegen, mit Spargel- und Tomatenstücken sowie Avocadoscheiben drapieren; mit dem Dressing nach Gusto beträufeln, eventuell nochmals gröber pfeffern und mit Basilikumblättern dekorieren.

Fertig ist ein frühlommerlicher, fruchtig-frischer Genussmoment ☺

TIPP: Für den kleinen Hunger genießen Sie den Salat „einfach so“ – für Energiehungrigere Zeitgenossen passen sicherlich selbstgemachte Croûtons von einem aromatischen Roggen-Sauerteigbrot dazu!