

Lauwarmer Spargelsalat mit Tomaten und Rucola

Zubereitungszeit: 30 min.

Anzahl Portionen: 2

Zutaten für zwei Personen:

8 Stangen weißer Spargel

8 Stangen grüner Spargel

10 kleine Tomaten (Cherry, Dattel oder Kirsch)

4 Handvoll Rucola

Vinaigrette aus Olivenöl, Weißweinessig, Honig, Salz und einer halben Zitrone



Zubereitung:

Den weißen Spargel sorgfältig schälen und die Enden großzügig abschneiden. Die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Wasser mit etwas Salz, Zucker, der halben Zitrone und einem Esslöffel Butter für eine Minute leicht köcheln lassen. Herd ausschalten und den Spargel einfach für insgesamt 20 Minuten im geschlossenen Topf ziehen lassen. Spargel abgießen und etwas abkühlen lassen.

Je nach Bedarf den grünen Spargel, nachdem die Enden entfernt wurden, zum weißen Spargel während des Ziehens hinzugeben oder roh in Stücke schneiden.

Inzwischen Tomaten und Rucola waschen. Die Tomaten halbieren und zusammen mit dem Rucola auf zwei Tellern anrichten. Die Vinaigrette zusammenrühren.

Den weißen und grünen Spargel auf den Tellern verteilen. Die Vinaigrette über den Salat verteilen und servieren.

Tipp: Schmeckt auch hervorragend, wenn angeröstete Pinienkerne über den Salat gegeben werden