

Spargelsalate

Mengenberechnung: 4 Personen (Als Beilage oder kl. Vorspeise)

Spargel-Mango-Salat

500 g grüner Spargel
Salz | 1 rote Zwiebel
1 Mango
1 Bio Limette
1 Chilischote
2 TL Ahornsirup oder
Löwenzahn-Gelee
2 EL Rapsöl
½ Bund Basilikum

Zubereitung Apfel-Senf-Sauce

1. Spargel waschen, schälen, Enden abschneiden. Spargelköpfe abschneiden und die Stangen in 2-3 cm Stücke teilen. Spargel in Salzwasser kochen oder im Dampfgarer dämpfen.
2. Zwiebeln fein würfeln. Mango schälen und 1 cm gross würfeln. Limette heiss waschen und die Schale reiben. Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden.
3. Limettensaft- und schale mit Sirup/Löwenzahn-Gelee, Salz, Chili und Öl verrühren. Spargel mit Zwiebel und Mango mit der Salatsauce mischen und abschmecken. Basilikumblättchen abzupfen und aufstreuen.

Spargel-Eier-Salat

500 g weisser Spargel
2 Eier
1 Salatgurke
1 Bund Bärlauch
1 Frühlingszwiebel
50 g Sauerrahm
2 EL Balsamico Bianco
2 TL süsser Senf
4 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung Spargel-Eier-Salat

1. Eier 10 Min. kochen, abschrecken und abkühlen
2. Spargel waschen, schälen, Enden abschneiden, in 4-5 cm lange Stücke teilen. Spargelstücke in Salzwasser ca. 12 Minuten kochen.
3. Gurke schälen und in kl. Würfel schneiden
4. Bärlauch waschen und fein schneiden
5. Frühlingszwiebel mit dem Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden.
6. Eier schälen und halbieren. Das Eigelb herauslösen und fein zerdrücken, mit dem Sauerrahm, Balsamico und Senf verrühren. Das gekochte Eiweiss fein hacken und mit Spargel, Gurke, Bärlauch unter die Sauce mischen.

Tipp: Spargelsalat auf Salatblättern anrichten.