Rezept

Avocado-Spargel-Salat

Ein Rezept von Avocado-Spargel-Salat, am 29.04.2024

Zutaten

500 g	grüner Spargel
2	reife, aber feste Avocados
2	große Tomaten
1 1/2 TL	Dijon-Senf
4 EL	Weißweinessig
	Pfeffer
	Salz
1-2 EL	frisch gepresster Zitronensaft
3 Stängel	Estragon
	Saft von 1 Orange
7 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-8 Personen (für 8 als Beilage zur Terrine) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden, dabei die Köpfe ganz lassen. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen, darin die Spargelstücke und -köpfe in ca. 2 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Avocados längs halbieren, schälen und die Steine entfernen. Die Avocadohälften nochmals längs halbieren und quer in Scheiben schneiden, diese sofort mit Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht bräunlich verfärben. Die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Kerne mit einem Löffel herauslösen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

3. Estragon abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Senf mit Orangensaft und Essig verrühren, nach und nach das Öl dazugeben und kräftig unterschlagen. Estragon untermischen, salzen und pfeffern. Spargel, Avocados und Tomaten mit der Marinade mischen und den Salat ca. 30 Min. durchziehen lassen. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ansonsten schmeckt der Spargelsalat auch einfach zu Brot und lässt sich nach Wunsch noch mit Tofuwürfeln aufpeppen.