Rezept

Lauwarmer Spargelsalat mit Melone und Avocado

Ein Rezept von Lauwarmer Spargelsalat mit Melone und Avocado, am 28.04.2024

Zutaten

150 g	grüner Spargel (frisch oder aus dem Glas)
	Zucker
	1/2 reife Avocado
	1/4 Bund Zitronenmelisse
3 TL	Orangensaft
	Pfeffer
	Jodsalz
	1/2 kleine Cantaloupe-Melone
	1/4 Bund Schnittlauch
2 EL	heller Balsamico-Essig
1 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel gründlich waschen, das untere Drittel dünn schälen, holzige Endstücke abschneiden. Die Stangen in Salzwasser mit etwas Zucker ca. 15 Min. kochen. Spargel aus dem Glas abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Kerne aus der Melone schaben, den Kern aus der Avocado lösen. Die Melone und die Avocado schälen. Beides in schmale Streifen schneiden.

3. Den Spargel in ein Sieb abgießen. Die Stangen je nach Länge in drei oder vier Stücke schneiden. Die warmen Spargelstücke mit den Melonen- und Avocadostreifen mischen.

4. Schnittlauch und Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. Die Schnittlauchhalme und Melissenblätter fein schneiden. Essig, Orangensaft, Olivenöl und die Kräuter verrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und behutsam unter den Salat mischen.