Rezept

Spargelsalat mit Radieschen-Vinaigrette

Ein Rezept von Spargelsalat mit Radieschen-Vinaigrette, am 29.04.2024

Zutaten

2	Eier
	Salz
2 EL	Weinessig
2 EL	Sojaöl
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Becher	fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)
750 g	Spargel
1 Bund	Radieschen
2 EL	Gemüsebrühe (oder kräftige Hühnerbrühe)
2 EL	Walnussöl
1 Handvoll	frischer Kerbel
	Süßstoff nach Belieben

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 366 kcal

Zubereitung

1. Die Eier anstechen, in kochendes Wasser legen und in 8-10 Min. hart kochen. Inzwischen den Spargel waschen und schälen, die Stangen dritteln. Wenig leicht gesalzenes Wasser aufkochen lassen. Den Spargel darin zugedeckt in 8-12 Min. (je nach Dicke der Stangen) bissfest dünsten.

2. Die Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Aus dem Essig, Brühe, beiden Ölsorten sowie Salz und Pfeffer eine Vinaigrette aufschlagen. Abschmecken, die Radieschen darin wenden.

3. Die Eier kalt abschrecken und schälen, abkühlen lassen. Den Spargel gut abtropfen lassen und sofort in der Vinaigrette wenden.

4. Den Spargelsalat auf zwei Tellern anrichten. Die Eier hacken. Den Kerbel abbrausen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Eier und Kerbel über den Spargelsalat streuen.

5. Den Joghurt nach Belieben mit Süßstoff abschmecken. Als Nachtisch genießen.