Rezept

Veganer Spargelsalat

Ein Rezept von Veganer Spargelsalat, am 29.04.2024

Zutaten

1/2 Bund	Schnittlauch
1	Orange
1 TL	weißes Mandelmus
	Salz
1 kg	weißer Spargel
1/2 Bund	Dill
1 TL	Apfelessig (oder Weißweinessig)
1 EL	Hefeflocken (siehe Tipp)
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden, den Dill hacken. Die Orange auspressen und den Saft mit Essig, Mandelmus, Hefeflocken und Kräutern verrühren. Das Dressing salzen und pfeffern.

2. Den Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. Einen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spargel schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und im sprudelnd kochenden Wasser ca. 4 Min. garen.

3. Den Spargel in ein Sieb abgießen und etwas abtropfen lassen. In eine Salatschüssel geben, mit dem Dressing mischen und ca. 5 Min. durchziehen lassen. Den Salat noch lauwarm servieren.