

Rezept

Blattsalat mit gebratenem Spargel

Ein Rezept von Blattsalat mit gebratenem Spargel, am 05.08.2024

Zutaten

1 Knoblauchzehe	80 g saure Sahne
50 g leichte Salatmayonnaise (aus dem Glas)	2-3 EL Weißweinessig
2 TL Dijon-Senf	1 TL Zucker
1 Bund Schnittlauch	Salz
Pfeffer	6 Eier (M)
1 kleiner Kopfsalat	500 g grüner Spargel
1-2 EL Öl (z. B. Sonnenblumenöl)	1 EL Butter
2 EL Aceto balsamico	Salz
Pfeffer aus der Mühle	½ Ciabattabrot

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Für das Dressing den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Schälchen saure Sahne, Salatmayonnaise, Essig, Senf und Zucker verrühren. Den Knoblauch unterrühren und das Dressing beiseitestellen.
2. Die Eier nach Belieben in 5-6 Min. wachweich oder in 8-10 Min. hart kochen. Den Kopfsalat putzen, zerpfücken, die Blätter waschen, trocken schleudern und nach Belieben in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Spargel darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten ca. 5 Min. braten, bis er leicht gebräunt ist. Dann die Butter dazugeben und schmelzen lassen. Mit dem Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Für das Dressing den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Das Dressing mit 3-4 EL Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Schnittlauchröllchen unterrühren.
5. Das Ciabattabrot in 8 Scheiben schneiden und portionsweise goldbraun tosten. Die Eier pellen und vierteln. Den Kopfsalat in einer Schüssel mit dem Dressing mischen. Salat und Eier auf Teller verteilen. Den Spargel wie Mikadostangen auf dem Salat anrichten. Nach Belieben etwas Pfeffer grob darübermahlen und die getoasteten Ciabattascheiben dazulegen.