

Rezept

Frühkartoffel-Spargel-Salat

Ein Rezept von Frühkartoffel-Spargel-Salat, am 09.06.2026

Zutaten

600 g Frühkartoffeln	Salz
400 g weißer Spargel	1 Romana-Salatherz
150 g Kirschtomaten	1 Frühlingszwiebel
2 EL Salatmayonnaise	8-10 EL Milch
2 TL Zitronensaft	schwarzer Pfeffer
1/2 Bund Schnittlauch	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf in 1 l gesalzenem Wasser zugedeckt 20 Min. garen.

2. Inzwischen den Spargel putzen, schälen und schräg in 4-5 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf 1 l Wasser aufkochen, salzen und den Spargel darin 8 Min. garen. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Den Salat waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Die Hälften in 2 cm breite Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebel waschen, putzen und nur das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, pellen und etwas auskühlen lassen.

4. Die Mayonnaise mit Milch und Zitronensaft verrühren, salzen und pfeffern. Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit den Spargelstücken, Tomaten und Frühlingszwiebeln unter die Sauce mischen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden, auf den Salat streuen.