

Rezept

Grüner Nudel-Spargel-Salat

Ein Rezept von Grüner Nudel-Spargel-Salat, am 09.06.2026

Zutaten

1 Bund gemischte Kräuter für »Grüne Sauce«	500 g grüner Spargel
150 g kurze Nudeln (z. B. Penne)	Salz
2 TL Dijonsenf	2 TL weißer Aceto balsamico
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	2 EL frisch gepresster Orangensaft
4 TL Olivenöl	10 g Pinienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken. Etwa 6 EL (ca. 30 g) Kräuter abnehmen und den Rest anderweitig verwenden oder einfrieren.

2. Den Spargel im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden entfernen. Den Spargel waschen, schräg in ca. 4 cm große Stücke schneiden und in einen Dämpfeinsatz geben. Die Spargelstücke in einem Topf über dem Dampf in 4 Min. bissfest garen, dann herausnehmen und eiskalt abschrecken.

3. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen. Inzwischen Senf und Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. Erst den Orangensaft und dann das Öl tropfenweise unterschlagen.

4. Die Nudeln abgießen, mit der Vinaigrette mischen und darin abkühlen lassen. Spargel und Kräuter untermischen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und über den Salat streuen.