

Rezept

Grüner Spargelsalat

Ein Rezept von Grüner Spargelsalat, am 11.06.2026

Zutaten

250 g grüner Spargel	Salz
1 Prise Zucker	2 EL Weißweinessig
Pfeffer	1/2 TL Tomaten-Pesto (Glas)
3 EL Walnussöl	30 g schwarze entsteinte Oliven
150 g Kirschtomaten	2 Handvoll Rucola
1 hart gekochtes Ei	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel nur im unteren Drittel schälen und die Endstücke abschneiden. Die Stangen dann schräg in 3 cm breite Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser mit dem Zucker in 3-4 Min. bissfest kochen.

2. Inzwischen den Essig mit 3 EL Spargelkochwasser, Salz, Pfeffer und Pesto verquirlen. Das Walnussöl mit dem Schneebesen unterschlagen. Die Oliven abtropfen lassen und quer halbieren. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Rucola waschen, gründlich trocken schütteln, dicke Stängel entfernen und die Blätter grob hacken.

3. Den Spargel abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Sofort in der Vinaigrette wenden. Tomaten, Oliven und Rucola vorsichtig unterheben. Das Ei pellen, hacken und darüberstreuen.