

Rezept

# Grüner Spargelsalat mit Sesamöl-Vinaigrette

Ein Rezept von Grüner Spargelsalat mit Sesamöl-Vinaigrette, am 09.06.2026

## Zutaten

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>1</b> Knoblauchzehe         | <b>2</b> Thai-Schalotten (ersatzweise 1 kleine Schalotte) |
| <b>2 EL</b> Reisessig          | <b>1 EL</b> helle Sojasauce                               |
| <b>2 TL</b> brauner Zucker     | <b>1 EL</b> Erdnussöl                                     |
| <b>2 TL</b> geröstetes Sesamöl | Salz  |
| <b>800 g</b> grüner Spargel    |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

## Zubereitung

1. Knoblauch und Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Essig und Sojasauce mit dem Zucker so lange verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nach und nach die beiden Öle unterschlagen, die Vinaigrette nach Geschmack noch etwas salzen. Knoblauch und Schalotten untermischen.

---

2. Den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, die unteren Enden abschneiden.

---

3. In einem großen Topf etwas Wasser zum Kochen bringen und einen Dämpfkorb hineinsetzen. Die Spargelstangen 4-6 Min. dämpfen, bis sie knapp gar und bissfest sind. Nur kurz abschrecken, der Spargel sollte nicht ganz auskühlen. So kann er die Aromen der Vinaigrette besser aufnehmen.

---

4. Den lauwarmen Spargel mit der Vinaigrette begießen und etwa 10 Min. durchziehen lassen.