

Rezept

Grünkernsalat mit Spargel

Ein Rezept von Grünkernsalat mit Spargel, am 09.06.2026

Zutaten

200 g Grünkern	800 ml Gemüsebrühe
500 g weißer Spargel	150 g gekochter Schinken (am Stück)
100 g Radieschen	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Brunnenkresse	1 EL Kapern
3 EL Rotweinessig	2 TL Honig
2 TL Dijon-Senf	4 EL Öl (z. B. Raps- oder Distelöl)
Salz	Pfeffer
1 Bund Dill	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag den Grünkern in einer Schüssel großzügig mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag den Grünkern abgießen und abtropfen lassen. Mit der Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 25 Min. weich kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Spargelstücke in einem Dämpfeinsatz über kochendem Wasser in ca. 5 Min. bissfest dämpfen. Dann kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Für das Dressing die Kapern fein hacken. Mit Essig, Honig und Senf verrühren. Das Öl unterschlagen und das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Dillspitzen grob hacken und unter das Dressing rühren.
4. Den Schinken würfeln. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Grünkern, Spargel und Schinken in einer Schüssel mit dem Dressing mischen und ca. 10 Min. durchziehen lassen.
5. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Brunnenkresse waschen, trocken schütteln, verlesen und nach Belieben klein zupfen. Beides unter den Salat mischen. Den Salat auf Tellern oder in Schälchen anrichten und servieren.