

Rezept

Grüner-Spargel-Salat mit Tomaten

Ein Rezept von Grüner-Spargel-Salat mit Tomaten, am 14.04.2026

Zutaten

350 g reife feste Tomaten	500 g ganz dünne grüne Spargelstangen
3 EL Zitronensaft	Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	1 Msp. gemahlener Koriander
Zucker	2 EL Schnittlauchröllchen
3 EL kaltgepresstes Rapsöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Den Spargel waschen, die Enden abschneiden. Die Spargelstangen schräg in ½ cm dünne Scheiben schneiden.
-
2. Den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Koriander, 1 Prise Zucker und dem Schnittlauch verrühren, das Öl unterschlagen. Den Spargel und die Tomaten vorsichtig in der Salatsauce wenden und bis zum Servieren kurz durchziehen lassen.