

Rezept

# Grüner Spargelsalat

Ein Rezept von Grüner Spargelsalat, am 19.04.2024

## Zutaten

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