Rezept

Grünspargel mit Avocado

Ein Rezept von Grünspargel mit Avocado, am 06.06.2025

Zutaten

1 1/2 kg	grüner Spargel
2	Avocados
4	Frühlingszwiebeln
1	Tomate
150 g	Naturjoghurt
	Pfeffer
	Salz
2 EL	Zitronensaft
1 Stück	Salatgurke (etwa 100 g)
1/2 Bund	Petersilie
1 TL	scharfer Senf

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen. Den Spargel hineinlegen und offen bei starker Hitze in 6-8 Minuten bissfest kochen.

2. Schon während das Wasser heiß wird, die Avocados der Länge nach rundherum bis zum Kern einschneiden. Die Hälften gegeneinanderdrehen und auseinanderlösen, den Kern entfernen. Die Avocados schälen, in kleine Würfel schneiden, in einer Schüssel mit Zitronensaft mischen.

3. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und die welken grünen Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen und fein hacken. Die Gurke schälen oder waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomate waschen und ebenfalls klein würfeln, dabei den Stielansatz herausschneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

4. Den Joghurt mit dem Senf verrühren und mit den Zwiebeln, der Gurke und der Tomate zu den Avocados geben. Alles locker mischen, salzen und pfeffern.

5. Den Spargel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und mit dem Avocadodip servieren.