

Rezept

# Lauwarmer Spargelsalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen

Ein Rezept von Lauwarmer Spargelsalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen, am 09.06.2026

## Zutaten

|                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| <b>1 EL</b> Sonnenblumenkerne | <b>500 g</b> grüner Spargel |
| <b>2</b> Frühlingszwiebeln    | <b>2 EL</b> Öl              |
| Salz                          | Pfeffer                     |
| Zucker                        | <b>4-5</b> Radieschen       |
| <b>125 g</b> Mozzarella       | <b>1 EL</b> Zitronensaft    |
| <b>1 TL</b> süßer Senf        |                             |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal

## Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. (Achtung, dass sie nicht verbrennen!) Inzwischen Spargelstangen im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel waschen und in schräge Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2. Die Kerne aus der Pfanne nehmen, das Öl hineingeben. Spargel und Zwiebeln darin rundherum anbraten, salzen und pfeffern. Mit 3-4 EL Wasser ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5-6 Min. garen, gelegentlich rühren.
3. Währenddessen Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und würfeln. Zitronensaft mit Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einer Salatschüssel verrühren.
4. Spargel samt Flüssigkeit mit dem Dressing vermengen, kurz abkühlen lassen. Radieschen untermischen und anrichten. Mit Mozzarella und Kernen bestreuen.