

Rezept

Nudel-Spargel-Salat mit Spinatmarinade

Ein Rezept von Nudel-Spargel-Salat mit Spinatmarinade, am 16.03.2025

Zutaten

Für den Salat

250 g Nudeln (z. B. Eliche Tricolore)	Salz
300 g Spargel (je 150 g weiß und grün)	25 g Butter
1 TL Zucker	$\frac{1}{3}$ Bio-Limette
150 g Datteltomaten	3 Frühlingszwiebeln

Für die Marinade

125 g Baby-Spinat (Bio)	25 ml Öl
4 EL Essig	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 13 g F, 11 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Für den Salat die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, mit heißem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Weißen Spargel mit dem Sparschäler schälen und holzige Enden abschneiden. Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden.
2. In einem flachen Topf 1 l Wasser erhitzen. Butter, Zucker und $\frac{1}{2}$ TL Salz zugeben. Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Ein Drittel der Frucht abschneiden und mit ins Wasser geben. Sobald das Wasser kocht, den weißen Spargel hineingeben und ca. 8 Min. kochen. Dann den grünen Spargel zufügen und beide Sorten bissfest kochen. Die Stangen aus dem Topf nehmen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Den Spargelsud für die Marinade beiseitestellen.
3. Tomaten waschen und vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Nudeln, Spargel, Tomaten und Frühlingszwiebeln in eine große Schüssel geben.
4. Für die Marinade den Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Dicke Stiele entfernen und die Blätter grob hacken. Spinat, 150 ml Spargelsud und Öl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Die Marinade mit Essig, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Über den Salat gießen und alles locker durchmischen. Den Salat mindestens 1 Std. durchziehen lassen, dann servieren.