

Rezept

Spargel-Brot-Salat

Ein Rezept von Spargel-Brot-Salat, am 07.02.2025

Zutaten

1 TL Senf	1/2 TL Honig
5 EL Gemüsebrühe	1 EL Balsamessig
Salz	Pfeffer
1/2 TL Olivenöl	200 g gegarter Spargel
2 EL gehacktes Basilikum	4 Kirschtomaten
1/4 Bund Rucola (10-15 g)	1 Knoblauchzehe
1 Scheibe Vollkornbrot	1 TL Parmesan, frisch gerieben

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Senf, Honig, Brühe, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl unterschlagen. Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden, mit dem Basilikum untermischen.
2. Die Tomaten waschen, halbieren, dabei den Stielansatz entfernen. Den Rucola waschen, trockenschütteln, die Stiele abknipsen. Die Blätter auf einem Teller auslegen.
3. Die Knoblauchzehe halbieren. Das Brot damit einreiben, tosten und würfeln. Mit den Tomaten unter den Spargel mischen. Auf dem Rucolabett anrichten. Mit Parmesan bestreuen.