

Rezept

Spargel-Kartoffel-Salat mit Ei

Ein Rezept von Spargel-Kartoffel-Salat mit Ei, am 14.04.2026

Zutaten

300 g kleine festkochende Kartoffeln	2 Eier
je 250 g dünne grüne und weiße Spargelstangen	1/2 Bund glatte Petersilie
1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale	2-3 EL Zitronensaft
2 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen. In einem Topf mit Wasser bedeckt 15-20 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Die Eier in 10 Min. hart kochen, kalt abschrecken und schälen.

2. Den Spargel schälen, putzen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. In einer großen Pfanne drei Finger hoch Wasser bei starker Hitze aufkochen, den Spargel hineingeben und zugedeckt in 10 Min. bissfest garen, in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.

3. Die Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, die Blättchen hacken.

4. In einer Schüssel Zitronensaft mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Olivenöl gut verrühren. Kartoffeln, Spargel und Petersilie zugeben und alles vermischen, nach Geschmack nachwürzen. Die Eier hacken und über den Salat streuen.