

Rezept

# Spargel mit Apfel-Senf-Sauce

Ein Rezept von Spargel mit Apfel-Senf-Sauce, am 06.05.2024

## Zutaten

<b>1 kg</b> weißer Spargel	Salz
<b>4</b> Frühlingszwiebeln	<b>1</b> säuerlicher Apfel
<b>4 EL</b> Rapsöl	<b>1 TL</b> Zucker
<b>2 TL</b> Zitronensaft	Pfeffer
<b>2 EL</b> Apfelessig	<b>1 EL</b> süßer Senf
<b>8 Scheiben</b> roher Schinken	<b>4 Scheiben</b> gekochter Schinken

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

## Zubereitung

1. Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Spargel in Salzwasser in etwa 15 Min. bissfest garen.

---

2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in feine Ringe schneiden. Den Apfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. 1 EL Öl erhitzen, den Apfel darin andünsten. Mit dem Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze 2-3 Min. braten. Mit Zitronensaft ablöschen, salzen und pfeffern.

---

3. Übriges Öl mit Apfelessig und Senf verrühren. Zwiebelringe und Apfel untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel abtropfen lassen und mit je 2 Scheiben rohem und 1 Scheibe gekochtem Schinken auf Tellern anrichten, die Sauce darauf verteilen. Warm servieren.