

Rezept

Spargel mit Apfel-Senf-Sauce

Ein Rezept von Spargel mit Apfel-Senf-Sauce, am 14.07.2024

Zutaten

1 kg weißer Spargel	Salz
4 Frühlingszwiebeln	1 säuerlicher Apfel
4 EL Rapsöl	1 TL Zucker
2 TL Zitronensaft	Pfeffer
2 EL Apfelessig	1 EL süßer Senf
8 Scheiben roher Schinken	4 Scheiben 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.