

Rezept

Spargel mit Kernöl

Ein Rezept von Spargel mit Kernöl, am 09.06.2026

Zutaten

1,5 kg Spargel (weiß oder weiß-violett)	Spargelbrühe
250 g Friséesalat	2 EL geschälte Kürbiskerne
1 Schalotte	2 Scheiben Bauernbrot
4 EL Weißweinessig	Salz
Pfeffer	3 EL Kürbiskernöl
1 EL Butterschmalz	200 g Tiroler Speck in dünnen Scheiben

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in Spargelbrühe in 12-15 Min. bissfest garen.

2. Inzwischen den Friséesalat waschen, abtropfen lassen, in Stücke zupfen. Kürbiskerne grob hacken. Die Schalotte schälen, fein würfeln. Das Brot entrinden und würfeln. Aus Essig, Salz, Pfeffer, 4 EL Spargelsud und Kürbiskernöl eine Marinade rühren. Die Schalotte zufügen.

3. Den Spargel aus dem Sud heben und abtropfen lassen. Die Brotwürfel im heißen Butterschmalz rundum goldgelb braten. In einer zweiten Pfanne die Speckscheiben ohne Fett knusprig braten.

4. Spargelstangen und Salat auf Tellern anrichten. Mit der Marinade beträufeln und mit Kürbiskernen bestreuen. Brotwürfel und Speckscheiben darüber verteilen.