Rezept

Spargelsalat mit Artischocken-Vinaigrette

Ein Rezept von Spargelsalat mit Artischocken-Vinaigrette, am 31.05.2025

Zutaten

200 g	grüner Spargel
2 Stück	Artischockenherzen (Glas)
1 EL	Rapsöl
	Pfeffer
1/2 Beet	Kresse
1	kleine, reife Avocado
	Salz
20 g	Hartkäse, z. B. Parmesan oder Sbrinz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und das untere Drittel der Stangen schälen. In einem Dämpfeinsatz über kochendem Wasser bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen. Herausheben, abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Die Kresse abspülen trocken schütteln und mit einer Schere vom Beet schneiden. Die Artischockenherzen halbieren und feinblättrig schneiden. Avocado halbieren, den Stein entfernen, Schale abziehen oder mit dem Sparschäler schälen. Avocado in Würfel schneiden und mit 2-3 EL Artischockensud mischen.

3. Avocadowürfel mit Spargelstückchen, Artischockenherzen, Kresse, Öl, Salz und Pfeffer vorsichtig in einer Schüssel mischen und abschmecken. Käse fein hobeln und darüber verteilen. Dazu passen hervorragend Knusperbrötchen.