

Rezept

Spargelsalat mit Bärlauch

Ein Rezept von Spargelsalat mit Bärlauch, am 09.06.2026

Zutaten

1 kg weißer Spargel	3-4 EL Sonnenblumenöl
Salz	frisch gemahlener Pfeffer
Zucker	100 ml Gemüsebrühe
2-3 EL Obstessig	100 g Bärlauch
100 g gekochter Schinken	250 g Brunnenkresse (ersatzweise Feldsalat)
100 g Kirschtomaten	Kapuzinerkresseblüten zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den Spargel in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Spargel mit Brühe und Essig ablöschen, aufkochen und vom Herd nehmen.
2. Inzwischen Bärlauch waschen, abtrocknen und putzen. Bärlauch in Streifen, Schinken in Würfel schneiden. Bärlauch und Schinken unter den noch warmen Spargel heben und etwas abkühlen lassen.
3. Brunnenkresse waschen, trockentupfen und putzen. Tomaten waschen und halbieren. Brunnenkresse und Tomaten zur Spargelmischung geben. Salat nochmals abschmecken, anrichten und mit Kapuzinerkresseblüten garnieren.