

Rezept

## Spargelsalat mit Bärlauch

Ein Rezept von Spargelsalat mit Bärlauch, am 14.12.2025

### Zutaten

<b>1 kg</b>	weißer Spargel	<b>3-4 EL</b>	Sonnenblumenöl
	Salz		frisch gemahlener Pfeffer
	Zucker	<b>100 ml</b>	Gemüsebrühe
<b>2-3 EL</b>	Obstessig	<b>100 g</b>	Bärlauch
<b>100 g</b>	gekochter Schinken	<b>250 g</b>	Brunnenkresse (ersatzweise Feldsalat)
<b>100 g</b>	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.