

Rezept

Spargelsalat mit Eiern und Kräuterdressing

Ein Rezept von Spargelsalat mit Eiern und Kräuterdressing, am 28.06.2026

Zutaten

750 g weißer Spargel	Salz
1 TL Zucker	1/2 TL flüssiger Honig
2 EL Himbeeressig	2 EL Walnussöl
2 EL Sonnenblumenöl	50 g junge Spinatblätter
1 Handvoll gemischte Kräuter (z. B. Sauerampfer, Brennnesseln, Pimpinelle)	Pfeffer
	4 hart gekochte Eier (Größe M)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden, die Stangen nach Belieben ein- oder zweimal durchschneiden. Wasser mit je 1 TL Salz und Zucker zum Kochen bringen. Den Spargel hineingeben und das Wasser noch mal kurz aufkochen lassen. Dann den Spargel bei schwacher Hitze in 10-12 Min. gar ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Das Spargelwasser aufbewahren.
2. Für das Dressing 3 EL Spargelwasser mit Honig und Essig verrühren, beide Ölsorten kräftig unterschlagen. Die Spinatblätter waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Kräuter unter das Dressing rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eier pellen und längs halbieren. Die Spinatblätter mit dem Spargel und den Eiern auf Tellern anrichten und das Kräuterdressing darübergeben.