

Rezept

Spargelsalat mit Mozzarella

Ein Rezept von Spargelsalat mit Mozzarella, am 08.06.2023

Zutaten

500 g dünner grüner Spargel	2 Stängel Estragon
½ Bio-Zitrone	1 TL (köringer) Dijon-Senf
1 TL Honig	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 Bund Brunnenkresse (ersatzweise Baby-Blattspinat oder Baby-Leaf-Salatmischung)	1 EL Pinienkerne
	12 Mini-Mozzarellakugeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 38 g F, 13 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, holzige Enden abschneiden oder schälen. Die Stangen schräg in 5 mm breite Stücke schneiden - das geht recht schnell, wenn man mehrere Stangen nebeneinander auf ein Küchbrett legt, sie gut festhält und gleichzeitig schneidet.
2. Den Estragon abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, Saft auspressen. Senf und Honig mit der Hälfte der Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft gründlich verrühren, dann 4 EL Öl unterschlagen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen, mit Estragon und Spargel mischen. Den Salat 20-30 Min. marinieren lassen.
3. Die Brunnenkresse waschen und trocken schleudern, die Blätter abzupfen. Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen. Die Hälfte der Kerne mit der Brunnenkresse unter den Spargel heben, den Salat mit Salz, Pfeffer und übrigem Zitronensaft abschmecken.
4. Den Spargelsalat auf Tellern anrichten und die Mozzarella-Kugeln darauf verteilen. Die Mozzarella-Kugeln mit dem übrigen Öl beträufeln und der restlichen Zitronenschale bestreuen, pfeffern. Den Salat mit den übrigen Pinienkernen bestreuen.