

Rezept

Spargelsalat mit Pecorino und Tomaten

Ein Rezept von Spargelsalat mit Pecorino und Tomaten, am 22.07.2024

Zutaten

1 kg grüner Spargel	500 g gelbe und rote Cocktailtomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln	150 g Pecorino oder Parmesan (am Stück)
40 g Pinienkerne	6 EL frisch gepresster Zitronensaft
2 EL Rotweinessig	1 ½ EL Honig
1 Knoblauchzehe	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in 3-4 cm lange Stücke teilen. Die Spargelstücke in einen Dämpfeinsatz geben und in einem Topf zugedeckt über kochendem Wasser in ca. 5 Min. bissfest dämpfen.

2. Inzwischen für das Dressing den Zitronensaft, Essig und Honig verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Nach und nach das Öl unterschlagen, das Dressing mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3. Den Spargel kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Käse mit dem Gemüsehobel in grobe Späne hobeln. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben, mit dem Dressing mischen und kurz durchziehen lassen.

4. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Den Salat auf Tellern oder in Schälchen anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen.