

Rezept

Spargelsalat mit Schinken

Ein Rezept von Spargelsalat mit Schinken, am 24.05.2025

Zutaten

750 g grüner Spargel Salz
3 EL Weißweinessig Pfeffer
3 EL Walnussöl 1 Handvoll Kerbel
150 g magerer Schinken (in dünnen Scheiben) 2 Nussbrötchen (je ca. 50 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

- 1. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zugedeckt in wenig Salzwasser in 5-10 Min. bissfest dünsten, abtropfen lassen.
- 2. Den Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, das Öl gründlich darunterschlagen. Den Spargel in dem Dressing wenden und den Salat abschmecken.
- 3. Den Kerbel waschen, trocken tupfen, grob schneiden und darüberstreuen. Den Spargelsalat mit den Schinkenscheiben anrichten. Die Brötchen dazu genießen.