Rezept

Spargelsalat mit Shiitake-Pilzen

Ein Rezept von Spargelsalat mit Shiitake-Pilzen, am 22.05.2025

Zutaten

500 g	weißer Spargel
100 g	Möhren
	Salz
50 g	Salatblätter
3 EL	Zitronensaft
1 TL	Zucker
200 g	Shiitake-Pilze
3 EL	Rapsöl
	Pfeffer
50 g	Sojabohnensprossen
3 EL	helle Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pilze putzen, Stiele entfernen, Pilzhüte halbieren oder vierteln. Die Möhren schälen und in kurze, feine Streifen schneiden.

2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spargel und Pilze darin 5 Min. braten. Möhrenstreifen für die letzte Minute dazugeben. Salzen und pfeffern. Abkühlen lassen.

3. Salatblätter und Sprossen waschen und abtropfen lassen, Salat grob zerzupfen. Beides mit der Spargel-Pilz-Mischung vermengen.

4. Den Zitronensaft mit Sojasauce und Zucker verrühren. Unter den Salat mischen und mit Pfeffer abschmecken.