

Rezept

Spargelsalat mit Zucchini und Tomaten

Ein Rezept von Spargelsalat mit Zucchini und Tomaten, am 29.05.2023

Zutaten

3 EL geschälte Hanfsamen	Salz
Cayennepfeffer	1 Handvoll Rucola
½ Zucchini	½ Gurke
1 kleine Möhre	250 g grüner Spargel
150 g Kirschtomaten	½ Frühlingszwiebel
½ Zitrone	2 TL Erdbeerkonfitüre (möglichst mit reiner Fruchtsüße)
1 EL Olivenöl	2 TL Weißweinessig
1 TL mittelscharfer Senf	1 TL Dulse-Flocken (optional)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 13 g F, 12 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Hanfsamen ohne Fett in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Wenden etwa 2 Min. rösten, bis sie zu bräunen beginnen. Je 1 Prise Salz und Cayennepfeffer drüberstreuen, die Hanf samen für 1 Min. rührend weiter rösten und anschließend vom Herd nehmen. Samen zum Abkühlen in eine Schüssel umfüllen, damit sie nicht verbrennen.
2. In der Zwischenzeit Rucola waschen, trocken schleudern und in eine große Salatschüssel füllen. Zucchini, Gurke und Möhre waschen, putzen und mit einem Gemüsehobel oder einem Sparschäler länglich in schmale Streifen schneiden. Diese zum Rucola in die Schüssel geben.
3. Spargel waschen und die holzigen Enden entfernen. Die Köpfe abschneiden und zum Salat geben. Die Stangen ebenfalls mit dem Hobel oder dem Sparschäler länglich in feine Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Alle drei Zutaten auch zum Salat geben.
4. Für die Vinaigrette den Saft der Zitronenhälfte auspressen. Zitronensaft, Kon fitüre, Öl, Essig, 2 EL Wasser, Senf und etwas Salz in ein verschließbares Glas oder einen Dressingmaker geben. Den Behälter schließen und gut schütteln. Das Dressing über den Salat geben und alle Zutaten in der Schüssel gut vermengen. Zum Schluss den gerösteten Hanf und für einen zusätzlichen Nährstoff-Boost nach Belieben Dulse-Flocken auf den Salat streuen.