

Rezept

Spargelsalat mit Zuckermais

Ein Rezept von Spargelsalat mit Zuckermais, am 25.03.2023

Zutaten

500 g frischer weißer oder grüner Spargel	Salz
1 Prise Zucker	1 gelbe Paprikaschote
1 kleine Dose Zuckermais (140 g Abtropfgewicht)	50 g saure Sahne
2 TL scharfer Senf	2 EL Weißweinessig
Cayennepfeffer	2 EL Schnittlauch in Röllchen
2 Scheiben Knäckebrot	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 198 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel schälen und in etwa 1,5 cm lange Stücke schneiden. Salzwasser mit 1 Prise Zucker zum Kochen bringen und den Spargel darin 5 Min. bissfest garen. Durch ein Sieb abgießen und etwas auskühlen lassen.
2. Inzwischen die Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Mit dem Zuckermais vermischen.
3. Die saure Sahne mit Senf und Essig verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken.
4. Die Sauce mit Mais und Paprika vermischen, den Spargel unterheben. In einer gut verschließbaren Box mitnehmen und vor dem Essen mit dem Schnittlauch bestreuen. Das Knäckebrot daneben anrichten.