

Grüner Spargel Salat

Der Grüne Spargel Salat ist eine aromatische leichte Vorspeise. Ein schnelles, einfaches Salat Rezept mit dem gesunden, köstlichen Gemüse.

Verfasser: kochrezepte.at

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

1 Bund	Grüner Spargel
2 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico-Essig
1 Schuss	Frischen Zitronensaft
	grobes Meersalz
	Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereitung

1. Für den **Grünen Spargel Salat** den Spargel putzen, schälen und die holzigen Enden entfernen.
2. Gesalzenes Wasser in einem Kochtopf erhitzen und den Spargel 5 Minuten köcheln lassen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Stangen auskühlen lassen. In mundgerechte Stücke schneiden.
3. Den Salat salzen und pfeffern und mit Olivenöl, Zitronensaft und Balsamico Essig beträufeln, gut durchmischen und auf tiefe Teller anrichten.

Tipp

Der Grüne Spargel Salat kann noch mit grob geriebenen Parmesan und gehackten Walnüssen verfeinert werden.