

Spargelsalat mit Schinken und Ei

Ein Spargelsalat mit Schinken und Ei gehört zu den Klassikern der Frühlingsküche. Zarter weißer Spargel, Kochschinken und cremiges Dressing ergeben eine harmonische Kombination.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

2 Stk.	Eier (hartgekochte)
500 g	Weißer Spargel
50 g	Kochschinken
50 g	Griechischer Joghurt
50 g	Mayonnaise
1 TL	Estragonsenf
1.5 EL	Essiggurkerwasser
1 Spritzer	frisch gepresster Zitronensaft
	Pfeffer (weißer aus der Mühle)
	Salz
1 Handvoll	frische Kräuter (Kresse, Petersilie, Schnittlauch, etc.)

Zubereitung

1. Für den **Spargelsalat mit Schinken und Ei** den weißen Spargel sorgfältig schälen und die holzigen Enden entfernen. Anschließend in leicht gesalzenem Wasser mit einer Prise Zucker etwa 10–12 Minuten sanft garen. Den fertigen Spargel abgießen, leicht abkühlen lassen und in 3–4 cm lange Stücke schneiden. In eine Schüssel geben, damit er gleichmäßig ausdampfen und temperieren kann.
2. Den Schinken in Streifen schneiden und beiseitestellen. Mayonnaise, Griechischer-Joghurt und Senf mit einem kleinen Schneebesen glatt rühren. Anschließend mit etwas Essiggurkerwasser verdünnen, bis eine cremig-fließende Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken – das Dressing sollte frisch, leicht säuerlich und würzig sein.

3. Den abgekühlten Spargel gründlich mit dem Dressing vermengen. Danach den Schinken vorsichtig unterheben, sodass alles gleichmäßig verteilt ist. Die hartgekochten Eier vierteln oder in kleinere Stücke schneiden. Auf Tellern oder in Schalen anrichten und den Spargelsalat darüber verteilen. So werden die Eier vom **Dressing** überzogen, ohne zu zerfallen. Mit Pfeffer aus der Mühle würzen und nach Belieben mit gehackten Kräutern bestreuen. Sofort servieren oder leicht gekühlt genießen.

Tipp