

Spargelsalat mit Oliven und Ei

Rezept für 6 Personen

500	g	Spargeln, grün
2	Stk	Tomaten
50	g	Oliven, schwarz entsteint
1	Stk	Ei, hartgekocht
1	Stk	Zwiebel, klein
1	Stk	Knoblauchzehe

Vinaigrette:

1	dl	Balsamico, weiss
2	EL	Dijon-Senf
0.5	dl	Olivenöl
0.5	dl	Bouillon
0.5	TL	Salz
		Pfeffer
wenig		Cayennepfeffer
0.5	TL	Paprika, edelsüss
1	Bund	Petersilie
5	Blatt	Zitronenmelisse



Zubereitung

Die harten Spargelenden abschneiden und in den Kompost geben. Die grünen Spargeln müssen nicht weiter geschält werden. Die Spargeln in 5 cm lange Stücke schneiden. Die sehr dicken Spargeln zusätzlich der Länge nach halbieren. In genügend Salzwasser oder auch im Dampfsieb al dente kochen. In ein Sieb geben und sofort kalt abspülen, so behalten die grünen Spargeln ihre Farbe.

Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Zitronenmelisseblätter ebenfalls fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Alle Zutaten; Balsamicoessig weiss, Dijon-Senf, Bouillon, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika und die gehackten Kräuter in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Die Tomaten halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die entsteinten Oliven in feine Ringe schneiden. Das gekochte Ei schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zutaten in die Sauce geben und verrühren. Falls nötig noch einmal würzen.

Zuletzt die Spargeln begeben und vorsichtig mit der Sauce vermischen. 10 Minuten ziehen lassen und danach servieren.

Tipp

Eine leckere Frühlings-Vorspeise. Dieser Salat passt aber auch ausgezeichnet zu grilliertem Fleisch oder Fisch. Kann auch als Hauptspeise genossen werden, kombiniert z.B. mit einem Hüttenkäsebrötchen ergibt dies eine ausgewogene leichte Mahlzeit. (Menge als Hauptspeise für 4 Personen).

Nährwert pro Portion

Kalorien	160
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiss	5 g
Fett	11 g