



Spargelsalat mit Basilikum- Vinaigrette

1.
Spargel schälen und die Enden abschneiden. Stangen in schräge, 3 cm lange Stücke schneiden, die Köpfe längs halbieren. 1/2 l Wasser, 1/2 Tl Salz, Zucker und Butter aufkochen. Spargel zugeben und zugedeckt 2 Min. kochen. Abgießen und den Kochsud dabei auffangen. Beides abkühlen lassen.
2.
Kirschtomaten halbieren. Mozzarella abgießen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Basilikumblätter abzupfen und grob hacken.
3.
Schalotte fein würfeln, mit Essig, 6 El Spargelkochsud, etwas Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Mit Spargel, Kirschtomaten, Mozzarella, Basilikum und Pinienkernen mischen und sofort servieren.
4.
Tipp: Wer den Salat originell variieren möchte, ersetzt einfach die Kirschtomaten durch reife, geputzte Erdbeeren. Schmeckt herrlich fruchtig und wirklich überraschend gut!

Zutaten (für 2 Personen)

750 g weißer Spargel
Salz
1/2 Tl Zucker
1 Tl Butter
150 g Kirschtomaten
1 Pk. Mini-Mozzarella, (150 g)
20 g Pinienkerne
1/2 Bund Basilikum
1 Schalotte
3 El Weißweinessig
Pfeffer
3 El Rapsöl

Zeit (inkl. Zubereitung)

30 min
plus Kühlzeiten

Nährwerte (pro Portion)

456 kcal
21 g Eiweiß
36 g Fett
9 g KH