Grüner Spargelsalat

ARBEITSZEIT	KOCH-/BACKZEIT	PORTIONEN
ca. 30 Minuten	ca. 10 Minuten	ca 2-4 Personen

ZUTATEN

500 g grüner Spargel

Salz

Pfeffer

Olivenöl (gutes Öl!)

Rotweinessig

ZUBEREITUNG

Ca. 2,5 cm vom Ende des Spargels entfernen. Wenn die Schnittfläche noch faserig ist,dann etwas mehr wegschneiden.

Nun wird der Spargel gegart. Die Spargel sollten im Topf flach liegen können. Topf mit Wasser füllen und bei 500 g ca. 1 EL Salz hinzufügen. Wenn das Wasser kocht, den Spargel hineinlegen und den Deckel wieder drauf. Das Wasser soll wieder kochen. Wenn das Wasser kocht, den Deckel abnehmen und ca. 10 Minuten garen. Mit einer Gabel testen, ob der Spargel weich genug geworden ist. Wenn der Spargel weich, aber noch bissfest ist, sofort abtropfen lassen. Damit die gesamte Flüssigkeit ablaufen kann, den Spargel am besten auf eine Platte legen und etwas anheben (es hilft, die Platte auf etwas abzustützen). Nun den Spargel ca. 20 Minuten in Ruhe abtropfen lassen.

Danach den Spargel anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit gutem Olivenöl und Essig beträufeln.

Am besten den Spargelsalat noch lauwarm servieren.

Tipp:

Der Salat passt super zu einem Grillabend.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Vegan · Vegetarisch · Mit Alkohol · Ohne Zucker · Für Kinder geeignet