

Spargelsalat auf italienische Art

Spargel-Gerichte » Spargel-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 800g Spargel (grün)
- » Salz & Pfeffer
- » 25g Pinienkerne
- » 75g Rucola
- » 300g Cocktailtomaten
- » 1 Bd. Schnittlauch
- » 2 Schalotte(n)
- » 3 EL Olivenöl
- » 100ml Weißwein-Essig
- » 1 EL Zucker (braun)
- » 8 Scheiben Parmaschinken
- » 25 ger. Parmesan
- » Kerbel

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Spargel waschen, unteres Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser ca. 12min garen. Abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Rucola und Tomaten putzen, waschen. Rucola abtropfen lassen. Tomaten in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trockenschütteln, in Röllchen schneiden. Schalotten schälen, fein würfeln.

2. Öl erhitzen, Schalotten darin andünsten. Mit Essig ablöschen. Zucker einrühren und aufkochen. Schnittlauch zufügen.. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen. Spargel in Stücke schneiden, mit Tomaten und Rucola mischen. Mit Vinaigrette vermengen. Mit Schinken anrichten. Mit Pinienkernen und Parmesan bestreuen, mit Kerbel garnieren.

Nährwerte: 270kcal/E10g/F20g/KH9g pro Portion

angelegt am: 27.03.2005

Rezept-Nr: 1716

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke