

Weißer Spargelsalat

Zutaten:

- 1kg Spargel (Spargelköpfe)
- 1 kleiner Eichblattsalat
- 5 EL Ahornsirup
- 2 EL körniger Senf (à l'Ancienne)
- 4 EL Zitronensaft
- 6 EL Orangensaft
- 3 EL Mandel- oder Walnussöl
- 2 EL Olivenöl
- 4 Stiele glatte Petersilie (fein gehackt)
- Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Spargel schälen und im Dampfgarer bei 100° C 12-15 Minuten je nach Dicke garen.

In der Zwischenzeit den Eichblattsalat waschen.

Aus dem Zitronen- und Orangensaft, Senf, Ahornsirup und den weiteren Zutaten ein Dressing rühren.

Über den fertig gegarten, warmen Spargel gießen und kurz durchziehen lassen.

Zum Schluss die in mundgerechte Stücke zerkleinerten Salatblätter unterheben.



WARENDORF



EFRINGEN-KIRCHEN