

Spargel auf Salatbett mit Senf-Vinaigrette

Zutaten:

600g weißer Spargel (lange Spargelköpfe)

200g Pflücksalat ("Baby Leaf" junger Eichblatt, Ruccola, jungen Mangoldblätter, Brunnenkresse etc.)

1 Avocado

150g Kirschtomaten

2 EL Ahornsirup

1 Bio-Zitrone, davon 1 EL Saft + Abrieb der ganzen Zitrone verwenden

3 EL Essig

5 EL Distelöl

5 EL Olivenöl

1 TL Senf "Ancienne" (grobkörnig)

4 Stiele glatte Petersilie (fein gehackt)

1/2 Bund Schnittlauch

3 EL Pinienkerne

Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Spargelspitzen an den unteren Enden schälen und im Dampfgarer bei 100° C ca. 6-7 Minuten je nach Festigkeitswunsch garen.

In der Zwischenzeit die Salatblätter waschen, Kirschtomaten halbieren. Avocado halbieren, Kern entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, Zitronenabrieb darüber geben.

Pinienkerne in einer Pfanne goldgelb rösten.

Aus dem restlichen Zitronensaft, Essig, Ahornsirup, Senf und den Ölen ein Dressing rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gehackten Kräuter dazugeben.

Den Salat zusammen mit den Avocado, Kirschtomaten und den lauwarmen Spargel anrichten. Das Dressing darüber gießen und kurz durchziehen lassen.

Mit Pinienkerne bestreuen.