



Reinhard-Karl
ÜBLACKER
Food-Consultant

Spargelsalat mit Schinken und Vinaigrette

Zutaten für 2 Portionen:

250g weißer Spargel
250g grüner Spargel
3-4 Blätter Frisee-Salat
1 Radieschen
1 kl. Stück gelber Paprika
1 Ei
3 Blatt magerer
gekochter Schinken
Petersilie
Schnittlauch
Dill
6 EL Raps-Kernöl
2 EL weißer Balsamico-Essig
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

- Den weißen Spargel vom Kopf, den grünen Spargel von der Mitte bis zum Ende sorgfältig schälen und danach in Stücke schneiden.
- Den Salat waschen und abtropfen lassen.
- Radieschen und Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden.
- Das Ei hart kochen, abschrecken, abkühlen lassen, schälen und fein hacken.
- Den Schinken in Streifen schneiden.
- Die Spargelstücke ca. 15 Minuten lang dämpfen.
- Die Kräuter waschen, abtropfen lassen und fein hacken.
- Den Spargel herausnehmen und gut abtropfen lassen.
- Alle Gemüse-Zutaten mischen.
- Aus Raps-Kernöl, Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und den Kräutern eine Marinade zubereiten und die Spargelstücke damit marinieren.
- Zum Abschluss mit dem gehackten Ei garnieren.