



Lauwarmer Spargelsalat

Zutaten für 2 Portionen:

250g weißer Spargel
250g grüner Spargel
1 Ei, Petersilie
Schnittlauch
Dill
6 EL Raps-Kernöl
2 EL weißer Weinessig
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

- Die Endstücke des Spargels großzügig abschneiden, den weißen Spargel vom Kopf, den grünen Spargel von der Mitte bis zum Fußende dünn schälen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.
- Inzwischen das Ei hart kochen, abschrecken, abkühlen lassen, schälen und fein hacken.
- Den Spargel im Dampfgarer ca. 15 Minuten dämpfen.
- Die Kräuter waschen, abtropfen lassen und fein hacken.
- Den Spargel herausnehmen, abtropfen lassen und mit 2 EL Raps-Kernöl in einer Pfanne einige Minuten leicht anbraten.
- Aus dem restlichen Raps-Kernöl, Weinessig, Salz, Pfeffer und den Kräutern eine Vinaigrette zubereiten.
- Den Spargel auf einem Teller anrichten, mit gehacktem Ei bestreuen und mit Vinaigrette beträufeln.