

Roher Spargel – Salat mit Kräutern, Kirschtomaten und Rucola

Zutaten:

250 g grüner Spargel
250 g weißer Spargel
1 rote Zwiebel
4 Stiele Estragon
2 Stiele Dill
½ Bund Schnittlauch
3 EL Weißweinessig
1 TL körniger Senf
1 TL Honig
3 EL natives Olivenöl extra
300 g Kirschtomaten
50 g Rucola
1 Chiabatta
Salz, gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Das letzte Drittel beim grünem Spargel abschneiden und dann längs in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Für die Marinade Essig, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Kräuter verrühren. Das Olivenöl darunter schlagen. Das Dressing mit den vorbereiteten Zutaten vermischen und alles 30 Min. ziehen lassen.

Die Kirschtomaten halbieren. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Tomaten und Rucola zur durchgezogenen Spargelmischung geben und vorsichtig unterheben.

Das Ciabatta in Scheiben schneiden und zum marinierten Spargelsalat servieren.

Möbel Wehnen GmbH
Pastoratshof 20/33 • Grefrath
Tel.: 0 21 58 / 40 90
Fax: 0 21 58 / 40 91 11
www.moebel-wehnen.de

Öffnungszeiten

Mo-Fr: 10.00 - 19.00 Uhr

Sa: 9.30 - 17.30 Uhr

*... von zufriedenen
Kunden empfohlen...*

