

Nah&Frisch

Professional

Bunter Spargel Salat

Hauptspeise

Kalte Küche

Salate

Vegetarisch

Zubereitung

Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Tomaten und Radieschen waschen, Artischocken abtropfen lassen. Tomaten halbieren, Radieschen in Scheiben schneiden und die Artischocken vierteln. Die Schalotte abziehen und fein würfeln.

Schalottenwürfel, Senf, Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit einer Gabel verquirlen, dann das Öl langsam dazu gießen und unterrühren. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Grünen Spargel ca. 5 Minuten braten. Alles vorsichtig mit der Ölmischung vermengen und ca. 20 Minuten marinieren lassen.



Zutaten

1 kg dünner grüner Spargel

Salz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

Zucker

250 g Cocktailtomaten

1 Bund Radieschen

1 Dose Artischocken

1 Schalotte

1 TL scharfer Senf

1 EL Balsamicoessig

1 Zitrone

6 EL Öl

2 EL Olivenöl