

Vegetarisch & Vegan! Rezept/Foto: Langnese
 ESSEN & TRINKEN *live*Magazin Mai-Juni 2016

Spargelsalat mit Honig-Dressing

Zutaten für 4 Portionen:

500 g weißer Spargel, 500 g grüner Spargel, Abrieb 1 Bio-Zitrone, 100 ml Zitronensaft, 2–3 EL Langnese Flotte Biene Wildblütenhonig, 1 EL Senf, Salz, Pfeffer, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 100 g Kirschtomaten, ½ Bund Kerbel

Zubereitung:

Beide Spargelsorten schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden. Zitronenschale und -saft mit Honig, Senf, Salz und Pfeffer würzen und den Spargel untermischen. Abgedeckt 10 Minuten marinieren. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen und schräg in Ringe schneiden. Tomaten halbieren, Kerbel hacken. Alles vorsichtig unter den Spargelsalat mischen, in Gläsern anrichten und mit Kerbel garniert servieren.

Tipp der Redaktion:

Die Spargelsorten in 3 cm lange Abschnitte schneiden, 5 Minuten in Olivenöl sanft braten, keine Farbe nehmen lassen. Abkühlen und dann marinieren.

Rezept/Foto: Langnese

