



Juni 2016: Spargelsalat mit Bärlauch

Zutaten:

- » 250 g weißer Spargel
- » 250 g grüner Spargel
- » 50 g Bärlauch
- » 3 EL Kresse
- » 2 Scheiben gekochter Schinken
- » 10 Kirschtomaten
- » Salz, Pfeffer, Obstessig, Gemüsebrühe, Zucker
- » 1 EL Rapsöl

Zubereitung:

Weißer Spargel schälen und bei beiden Sorten die eventuell holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Öl ca. 10 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Den Spargel mit der Gemüsebrühe und Essig ablöschen, kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Bärlauch waschen und zusammen mit dem Schinken in Streifen schneiden. Bärlauch und Schinken zum Spargel geben und abkühlen lassen. Kresse und Tomate waschen, Tomate halbieren. Beides zur Spargelmischung geben und nochmal abschmecken.