



Leichter Salat mit grünem Spargel

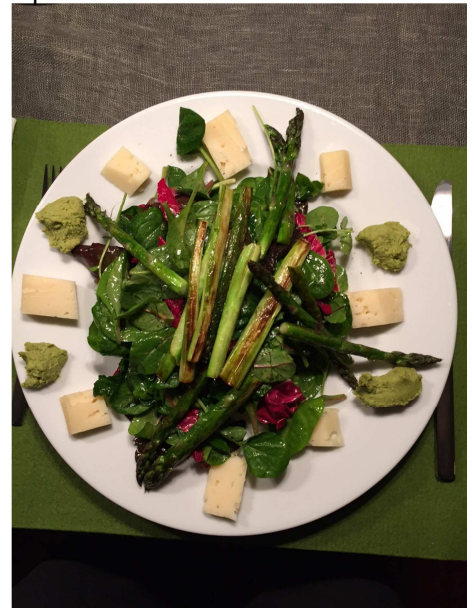
Leckerer und leichter frühlommerlicher Salat

Zum schmackhaften Wildkräutersalat passen bittersüße Aromen wie der grüne Spargel. Der leckere Ziegen- oder Schafskäse liefert gutes Eiweiß und die Bärlauch- oder Basilikumpesto rundet das Geschmackserlebnis ab.

Er ist eine zauberhafte Vorspeise oder auch eine schöne Beilage, zum Beispiel zu Lachsfilets.

Zutaten für zwei bis drei Personen:

- 400g Wildkräutersalat
oder Rucola mit Babyspinat und Lollo Rosso mischen
- 500g grüner Spargel
- 1-2 EL Kokosfett oder Rapsöl
- 350g Manchego oder Ziegenkäse
- 2 EL Sherryessig
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Ahornsirup
- 4 EL Olivenöl



Essig, Öl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren und beiseite stellen.

Den Spargel schälen.

Den Salat waschen und sanft trocken schleudern.

Das Kokosfett oder Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel ca. 10 – 14 Minuten darin anbraten.

Den Käse in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Pesto zubereiten:

1 Bund Basilikum mit ½ Bund Petersilie

60g Pinienkernen oder Cashewnüssen

60g Parmesan

Ca. 100ml gutem Olivenöl im Mixer zerkleinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Für das Bärlauchpesto keine Petersilie und als Nüsse Walnüsse oder Pekannüsse verwenden.

Den Salat mit dem Dressing mischen und auf Tellern verteilen,

Den Käse im Wechsel mit der Pesto darauf anrichten.

Den leicht abgekühlten, gebratenen Spargel darauf geben.

Guten Appetit!