

Kategorie

Vegetarisch

Titel

# Feldsalat mit Spargel

## Zutaten

150g Feldsalat/ Rucola

300g weißer Spargel

300g grüner Spargel

Salz, Zucker

2 TL Honig

8 EL Apfelessig

4 TL Olivenöl

Schwarzer Pfeffer

Etwas milder Senf

Zutaten für 6 Personen

## Zubereitung

Den Feldsalat/Rucola putzen, waschen und zum Abtropfen auf ein Sieb geben.

Den weißen Spargel sorgfältig schälen, die unteren Enden abschneiden. Salzwasser mit einer Prise Zucker aufkochen und den weißen Spargel darin ca. 15-20 min garen.

Vom grünen Spargel nur das untere Drittel abschälen, die Enden kappen und nach ca. 7 min Garzeit zum weißen Spargel geben und mit garen.

Für die Vinaigrette Honig, Essig, Öl und 1 Esslöffel Spargelsud verquirlen und mit Salz, Pfeffer, Senf und Kräutern(nach Belieben) abschmecken.

Den warmen Spargel in 2cm lange Stücke schneiden und mit der Vinaigrette mischen und mit dem geputzten Feldsalat auf Tellern anrichten.

Das gesamte Gericht enthält ungefähr 15g Fett.