


Frischer Spargelsalat.

 **20 Min.**  **35 Min.**  **mittel**
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

Zutaten für: Portion(en) Zubereitung:

g weißer Spargel (gern auch Spargel-Bruch)

EL natives Olivenöl extra

Salz & Pfeffer

TL Zucker

rote Zwiebel(n), klein

Radieschen, dick

EL Zitronensaft, frisch gepresst

TL Senf, mild

EL Wasser

TL Schnittlauch, in feinen Ringen (frisch oder TK)

1 Den königlichen Spargel solltest du sorgsam und mit viel Gefühl schälen - niemand will zu viel Abfall, aber Spargelpelle im Mund mag auch niemand.

Du bist unsicher wie das geht oder hast keinen Sparschäler zur Hand? Hier zeigen wir dir, worauf du achten musst: [Spargel schälen](#)

Die geschälten Stangen jetzt „schräg“ in mundgerechte Stücke schneiden - besonders dicke Stangen zusätzlich längs halbieren.

2 Die Hälfte des Olivenöls lässt du nun in einer Pfanne heiß werden, gibst die Spargelstücke dazu und legst den Deckel auf - so gart das Gemüse nun entspannt rund 10 Min. lang. Ab und zu solltest du die Pfanne schwenken. Das Ziel ist ein Spargel, der zwar gar bzw. weich ist, aber immer noch gut Biss hat.

3 Für das Dressing brauchst du Zwiebelwürfel, also nimm dir die Zwiebel zur Hand und fang an zu schälen. Dann machst du etwas Messerakrobatik, um feine Würfelchen zu bekommen.

4 Jetzt zu den Radieschen: Blätter- und Wurzelansatz abschneiden. Dann wäschst du sie noch kurz und schneidest sie in feine Scheiben.

5 Deinen fertigen Brat-Spargel würzt du noch mit einer Prise Salz und Zucker und lässt ihn dann etwas abkühlen

Frischer Spargelsalat.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

- 6 In einer Schüssel das restliche Olivenöl zusammen mit Zitronensaft, Senf und Wasser kräftig aufschlagen, dabei entsteht eine sämige Sauce.
- 7 Hier kommt jetzt alles zusammen: Zwiebelwürfel, Radieschen, Schnittlauch und der noch warme Spargel. Alles gut vermischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Deinem Salat solltest du nun mindestens 15 Min. Zeit geben, um schön durchzuziehen.