

Erfrischender saisonaler Salat

Spargelsalat mit Ei an Vinaigrette

Für 2 Portionen.

Zutaten:

- 250 g grüne Spargeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Peperoni
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Zucker
- Salz, Pfeffer
- 2-3 gekochte Eier
- 30 g Pinienkernen
- 2 Stück Brot

Vinaigrette Dressing

- 2 EL Balsamico
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL grobkörniger Senf (z.B. Dijon)
- glatte Petersilie und oder oder Schnittlauch gehackt
- Salz und Pfeffer



Tipp / Variation

Als Eiweisskomponente können anstelle von Eiern auch kleine Mozzarella Kugeln oder anderer Käse verwendet werden.

Anstelle der Peperoni passen auch Cherrytomaten sehr gut zu den Spargeln und geben dem Gericht den relevanten Farbtupfer.

Zubereitung:

1. Pinienkerne in einer gut beschichteten Pfanne ohne Fettzusatz goldbraun rösten.
2. Spargeln waschen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Peperoni waschen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
3. Wenig Öl in die Pfanne geben und den Spargel anbraten. Nach 2 Minuten die Peperoni und Frühlingszwiebeln dazugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und bei regelmäßigem Umrühren 10 Minuten braten.
4. Die Spargeln und Peperoni herausnehmen und in einer Schüssel abkühlen lassen.
5. Für die Vinaigrette alle Zutaten zusammen mischen und gut Rühren oder in einem geschlossenen Behälter schütteln. Die Vinaigrette mit dem Spargel-Peperoni Salat vermischen und etwas ziehen lassen.
6. Vor dem Servieren die Eier in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Pinienkernen über den Salat geben.