03. Salate

Spargelsalat mit Feta [Nr.302]

Menge: Für 4 Personen

Zutaten:

1200 g	Spargel, grün
16 Stück	Cherry Tomaten
4 Stück	Schalotten
200 g	Feta
40 g	Walnusskerne
80 g	Olivenöl
4 EL	Balsamico-Essig
4 TL	Senf
4 TL	Zitronensaft
2 TL	Honig (Blütenhonig)
4 Prisen	Salz
4 Prisen	Pfeffer, schwarz

Zubereitung:

1. Die holzigen Enden des Spargels abschneiden. Den Rest in Stücke (ca. 2 cm) schneiden.
2. 1/2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin etwa 7 Minuten anbraten. Den gebratenen Spargel in eine Salatschüssel geben.
3. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Zwiebel hacken. Beides zum Spargel geben und vermischen.
4. Feta über den Salat bröseln.
5. Das restliche Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft, Honig und Senf miteinander zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Dressing über den Salat geben und vorsichtig durchmischen.
7. Zum Schluss Walnüsse hacken und über den Salat geben.

Lindenseestr.29
65428 Rüsselsheim

mobil: 0176/78878334
e-mail: info@burkhardgross.de
Homepage: https://burkhradgross.de