

Gurken-Spargelsalat mit Tomaten



Zutaten:

- 1 Salatgurke
- 500 g Spargel, weiß
- 250 g Tomaten
- Salatblätter zur Dekoration

Für das Dressing

- 50 ml milder Essig (z.B. Weißweinessig)
- 25 ml Olivenöl oder neutrales Pflanzenöl
- 25 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 100 ml Spargelwasser
- Ca. 30 Blätter Kerbel (alternativ: Petersilie)
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker



Zubereitung

Spargel schälen und in 2 cm große Stücke schneiden.

In einem Topf ein Liter Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und die Spargelstücke darin 4 bis 5 Minuten bissfest kochen.

Mit einem Sieblöffel herausnehmen und noch warm in eine Schüssel geben.

Gurken schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne auskratzen. Gurke in mundgerechte Stücke schneiden und zum Spargel geben.

Alle Zutaten für das Dressing miteinander mixen und über die Spargel- und Gurkenstücke gießen und vermischen. Mindestens 20-30 Minuten marinieren.

Eine Salatschüssel mit Salatblättern auslegen. Tomaten in Scheiben schneiden und auf die Salatblätter verteilen. Den Spargel-Gurkensalat mittig einfüllen und servieren.