

Hauptspeisen

Spargel-Feldsalat mit Walnuss-Balsmico-Dressing

Zutaten für 4 Portionen:

- 750 g Spargel
- 150 g Feldsalat
- 4 Tomaten
- 150 g Schafskäse
- 25 g Walnüsse, gehackt
- 3 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 6 EL Balsamico, weiß
- 4 EL Walnussöl

Zubereitung:

- Spargel waschen, schälen und in mittelgroße (3 - 4 cm) Stücke schneiden.
- Feldsalat putzen und schneiden, Tomaten waschen und schneiden. 3 EL Balsamico, Salz, Pfeffer und Walnussöl vermischen und über den Salat geben.
- Brat-Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Spargel ca. 10 Minuten goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und 3 EL Balsamico würzen. Den warmen Spargel aus der Pfanne nehmen und auf den Tellern anrichten.
- Schafskäse in Würfel schneiden und über den Salat geben.
- Die warme Vinaigrette aus der Pfanne über dem Salat verteilen. Zum Schluss mit den gehackten Walnüssen bestreuen und servieren.

Eindeutige ID: #1130

Verfasser: Markus

Letzte Änderung: 24-08-2025 11:11