

# Vegetarische Rezepte

## Feiner Spargelsalat

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Salat, Spargel, Vegetarisch

---

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 200 g Erbsenschoten  | 4 Weinessig                       |
| 200 g Grüner Spargel   | 1 Senf                            |
| Einige Salatblätter (z.b.<br>-Lollo Rosso oder<br>-Eichblattsalat) | Salz, Pfeffer aus der Mühle       |
| 8 Längliche Schalotten   | 1 Schuss Zucker                   |
| 6 Sojaöl   | 4 Zitronenscheiben                |
|  | Etwas frische<br>-zitronenmelisse |

---

Erbsenschoten putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 7 Min. blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Spargel waschen und nur die holzigen Enden abschneiden.

In kochendem Salzwasser 7 Min. garen. Salatblätter waschen und in Stücke zupfen. Schalotten schälen und 5 Min. in 2 El Sojaöl braten. Schalotten herausnehmen und abkühlen lassen. Essig und Senf gut verrühren. Restliches Sojaöl unterschlagen.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Spargel, Erbsenschoten und Schalotten auf vier Teller anrichten. Salatmarinade über die angerichteten Zutaten geben. Mit geviertelten Zitronenscheiben und Zitronenmelisseblättchen garnieren.