

Grüner Spargel mit Tomaten und feinem Zitronen-Dressing

Zutaten:

- 500 g grüner Spargel
- 10 Kirschtomaten
- ½ rote Zwiebel
- 100 g Feta

Zitronen-Dressing:

- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Senf, mittelscharf
- 1 TL Honig
- Saft einer halben Zitrone
- Salz & Pfeffer

So geht's:

1. Wasche den Spargel, schneide holzige Enden ab und schäle ihn.
2. Bringe Salzwasser zum Kochen.
3. Schneide den Spargel mit einem scharfen Messer in Drittel und blanchiere ihn 3 Minuten im Salzwasser.
4. Schrecke den Spargel sofort in Wasser mit Eiswürfeln ab und lasse ihn anschließend in einem Sieb abtropfen.
5. Halbiere oder viertele die Tomaten nach Gusto und schneide die Zwiebel fein.
6. Zerbrösele den Feta und gib ihn mit dem Spargel, den Tomaten und der Zwiebel in eine Salatschüssel.
7. Presse oder schneide den Knoblauch und mische ihn mit Olivenöl, Senf, dem Honig und dem Zitronensaft zu einem feinen Dressing, das du mit Salz und Pfeffer abschmeckst.
8. Gib das Dressing über Spargel, Tomaten, Feta und Zwiebel und hebe es unter.

Tipps für ein sämiges Dressing: Püriere 2 EL des zerbröselten Fetats mit den Zutaten des Dressings, bevor du es über den Salat gibst!

Serviere den Spargelsalat als erfrischende Beilage zu Pasta oder Quinoa aus deutschem Anbau oder als leichte Hauptmahlzeit.

Guten Appetit!