

Spargelsalat mit Zitronen-Senf-Dressing

Zutaten (4 Portionen):

1000 g weißer Spargel
200 ml Pflanzenöl
4 Eier
4 TL Senf (mittelscharf)
2 Stange Frühlingszwiebel
4 TL Zucker
2 Zitrone (Saft)
Salz
Pfeffer

EMPFOHLENE PRODUKTE:



1. Schritt: Der Anfang



Spargel schälen und Enden abschneiden

2. Schritt: Spargel kochen



Spargel in einen großen Topf mit gesalzenem und gezuckertem Wasser geben und aufkochen. Anschließend bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. blanchieren.

3. Schritt: Eier kochen



Eier in einem großen Topf für ca. 8 – 10 Min. hart kochen.

4. Schritt: Zutaten vorbereiten



Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Eigelb und Eiweiß trennen und in feine Würfel schneiden. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.

5. Schritt: Das Dressing zubereiten



Für das Dressing Eigelb, Senf, Zucker und den Saft einer Zitrone in einer kleinen Schüssel vermengen. Öl langsam hinzugeben und konstant umrühren, bis sich eine cremige Emulsion gebildet hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Schritt: Der letzte Schliff



Spargel, Frühlingszwiebeln, Ei und Dressing in einer großen Schüssel vermischen. Guten Appetit!

Nährwerte pro Portion:

kcal. 633, Eiweiß 12g, Fett 12g, Kohlenhydr. 17g