

Mediterraner Spargelsalat

Zutaten für 8 Personen (Vorspeise)

1kg Spargeln grün
300 g Champignons
4 Tomaten fest
200 g Oliven schwarz
2 Ei hart gekocht
2 Knoblauchzehe
4 Frühlingszwiebeln
4 Esslöffel Olivenöl
Salz

Vinaigrette

1,5 dl Weissweinessig
2 TL Dijon-Senf
0.5 TL Paprika edelsüss
2 Prise Cayennepfeffer
1 TL Salz
0.5 TL Zucker
3 dl Olivenöl
1 TL Honig



Vorbereitung

1.
Für die Vinaigrette alle Zutaten mit einem Schwingbesen zu einer Sauce rühren.

2.
Gut 1/3 der Spargelenden abschneiden und wegwerfen; weiteres Schälen erübrigt sich bei guter Qualität. Dann sehr dicke Spargeln der Länge nach halbieren, die anderen ganz belassen. Die Spargeln schräg in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.

2.
Die Champignons rüsten und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waagrecht halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Oliven entsteinen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Das Ei schälen und grob hacken. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt Grün in feine Ringe schneiden.

Zubereitung

3.
In einer Bratpfanne oder in einem Wok das Olivenöl erhitzen. Die Spargeln beifügen, leicht salzen und unter häufigem Wenden etwa 10 Minuten braten. Nach der Hälfte der Bratzeit (ca. 5 Minuten) Champignons, Frühlingszwiebeln und Knoblauch beifügen und mitbraten. Alles in eine grosse Schüssel geben. Tomaten und Oliven beifügen.

4.
Die Vinaigrette über die noch warmen Spargeln geben. Alles sorgfältig mischen und vor dem Servieren mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Erst ganz zum Schluss das gehackte Ei untermischen.