

# Grün-weißer Spargelsalat

Eine vegane Spargel-Bowl mit einem fruchtigen Orangendressing.

etwa 6 Portionen



gelingt leicht

● bis 60 Minuten



## Zutaten:

### Spargelsalat:

400 g Zuckerschoten  
500 g weißer Spargel  
500 g grüner Spargel  
etwa 2 Msp. Dr. Oetker Natron  
125 ml Kräuternessig  
60 g Zucker  
2 TL Salz  
4 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl  
50 g Bohnenkeimlinge

### Orangendressing:

150 g Dr. Oetker Creme VEGA  
5 EL Orangensaft  
2 TL Agavendicksaft  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

## 1 Vorbereiten:

Zuckerschoten putzen und schräg halbieren. Spargel schälen (bei grünem Spargel nur etwa das untere Drittel). Spargelspitzen abschneiden und übrige Spargelstücke schräg in dünne Scheiben schneiden. Weißen Spargel in kochendem Salzwasser etwa 1 Min. bissfest garen. Kurz in Eiswasser geben und abtropfen lassen. Dem kochenden Salzwasser Natron zufügen, Zuckerschoten darin etwa 2 Min. und grünen Spargel etwa 1 Min. bissfest garen. Ebenfalls kurz in Eiswasser geben und abtropfen lassen.

## 2 Spargelsalat:

Essig, Zucker und Salz in einem Topf aufkochen, Öl zufügen und je 1/3 der **heißen** Marinade über den weißen Spargel, den grünen Spargel und die Zuckerschoten geben. Alles zugedeckt etwa 30 Min. durchziehen lassen, zwischendurch -getrennt- durchmischen. Anschließend auf ein Sieb geben. Keimlinge evtl. abspülen.

## 3 Orangendressing:

Creme VEGA mit Orangensaft und Agavendicksaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel und Zuckerschoten anrichten, Dressing darübergeben und mit den Keimlingen bestreuen.



## Versuchsküche

### Rezepte und Tipps

#### Tipps aus der Versuchsküche

- Wenn es nicht vegan sein muss, passt statt Keimlingen auch gehacktes Ei zum Salat.
- Übrige Marinade kann man gut als Salatdressing verwenden.

