

Spargel-Zucchini-Salat

Ein frischer Salat mit Spargel und Zucchini zum Grillabend

etwa 4 Portionen



etwas Übung erforderlich



bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

500 g weißer oder grüner Spargel
250 g Zucchini , grün oder gelb
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
7 EL Olivenöl
1 TL Zucker
4 EL Kräuternessig
100 g Schafskäse
1 Bund Minze
125 g Dr. Oetker Crème légère
Gartenkräuter

1 Vorbereiten:

Spargel schälen, bei grünem Spargel nur das untere Drittel. Zucchini waschen. Spargel und Zucchini längs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben je nach Größe dritteln oder vierteln. Zucchinischeiben mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL von dem Öl beträufeln. Spargel mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

2 Zubereiten:

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten etwa 2 Min. braten. Anschließend den Spargel 2 Min. von allen Seiten darin braten. Spargel mit restlichem Öl und Essig ablöschen.

3 Schafskäse zerbröseln. Minze waschen und klein hacken. Zucchini- und Spargelscheiben in einer Schale schichten, dabei jede Schicht mit Minze und Schafskäse bestreuen. Salat erkalten lassen.

4 Vor dem Servieren Crème légère darüber sprenkeln.

Tipps aus der Versuchsküche

- Das Gemüse sieht besonders dekorativ aus, wenn Sie es in einer Grillpfanne anbraten.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps



© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG · Postfach · 33547 Bielefeld · www.oetker.de E-Mail: service@oetker.de · Tel. (innerhalb Deutschlands) 00800 - 71 72 73 74 (gebührenfrei)