

Spargel-Brot-Salat

Knackiger Spargel, knuspriges Panini-Brot, fruchtige Tomaten. Spargel-Brot-Salat ist eine Einladung an den Sommer und herrlich erfrischend. Wir lieben diesen farbenfrohen Salat, und servieren ihn in den warmen Monaten nicht nur gerne als Vorspeise, sondern auch als leichtes Hauptgericht.



Spargel-Brot-Salat | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen oder vier kleine Vorspeisen-Salate): 500 Gramm grüner Spargel | 500 Gramm Kirschtomaten | 200 Gramm [Panini-Brot](#) | 100 Gramm rote Zwiebel | 6 Esslöffel Olivenöl | 4 Esslöffel Balsamico | 2 Esslöffel Salz | 1 Esslöffel Zucker | 1 Zitrone | 1 Teelöffel schwarzen Pfeffer



Spargel-Brot-Salat | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (20 Minuten): 1. Zwei Esslöffel Olivenöl, mit vier Esslöffeln Balsamico, einem Esslöffel Salz und einem Teelöffel Pfeffer zu einem Dressing vermengen. 2. Die Zwiebel schälen, in feine Halbringe schneiden und im Dressing marinieren, sodass die Zwiebel ihre Schärfe verliert. 3. Holzige Enden vom Spargel abschneiden und den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. 4. Spargel zusammen mit einem Esslöffel Salz, einem Esslöffel Zucker und einer in Scheiben geschnittenen Zitrone vier Minuten kochen, dann mit kaltem Wasser abschrecken. 5. Währenddessen das [Brot](#) grob würfeln und in vier Esslöffeln Olivenöl knusprig braten. 6. Alle Zutaten miteinander vermengen und direkt servieren.

Hierzu passen hervorragend: [Zitronen-Mozzarella](#) und [Arancini al ragù](#). Probier auch mein Rezept für [Panzanella](#) und entdecke weitere [Salat-Rezepte](#), mehr [Rezepte mit Spargel](#) und weitere [italienische Rezepte](#)!

Nährwerte/Glas: 486 Kalorien | 31,1 Gramm Fett | 28,1 Gramm Kohlenhydrate | 7,5 Gramm Eiweiß