Italienischer Spargelsalat

Knackiger Spargel, fruchtige Tomaten, weicher Mozzarella: Italienischer Spargelsalat verzaubert dich mit einer Vielfalt von Aromen. Besonders lecker, wird er, wenn du die Cocktailtomaten dabei karamellisierst. Ich nehme den Salat gerne als einfaches Meal Prep Gericht mit auf die Arbeit oder zu Picknicks, er ist aber auf Grillpartys extrem beliebt.



Italienischer Spargelsalat | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen oder vier Vorspeisen): 500 Gramm grüner Spargel | 1 Esslöffel Salz | 1 Esslöffel Zucker | 1 Zitrone | 400 Gramm Kirschtomaten | 3 Esslöffel brauner Zucker | 250 Gramm Mozzarella | 4 Esslöffel Balsamicoessig | 4 Esslöffel Olivenöl | 1 Zehe Knoblauch | Optional: 25 Gramm Pinienkerne und 50 Gramm (vegetarischer) Parmesan



Italienischer Spargelsalat | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (30 Minuten): 1. Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen. 2 Holzige Enden vom Spargel abschneiden. Die richtige Stelle findest du, indem du das Messer immer wieder ansetzt und dort abschneidest, wo es mit leichtem Druck durchgleiten kann. 3. Grüner Spargel muss in der Regel nicht geschält werden; wenn du etwas dickere Stangen hast, kannst du aber das untere Drittel schälen. 4. Sobald das Wasser kocht, Zucker, einen Esslöffel Salz sowie eine in Scheibe geschnittene Zitrone hinzugeben. 5. Dann den Spargel vorsichtig ins Wasser geben und ggf. die Hitze herunterdrehen (das Wasser soll leicht aber nicht sprudelnd kochen). 6. Grünen Spargel je nach Dicke vier bis sechs Minuten kochen 8. Spargel vorsichtig aus dem Wasser heben, abtropfen lassen. 9. Ggf. Pinienkerne rösten. 10. Kirschtomaten halbieren. Knoblauch schälen. Knoblauch fein hacken. 11. Zucker auf kleiner Flamme in einer Pfanne schmelzen. 12. Sobald der Zucker flüssig wird, Tomaten und Knoblauch hinzufügen. 13. Tomaten schwenken, dann mit Esslöffeln Balsamico ablöschen. 14. Spargel kurz mitbraten. 15. Sauce mit Mozzarella, Olivenöl und dem Spargel vermengen. Ggf. Parmesan untermengen. 16. Nudelsalat bis zum Verzehr kühl stellen.

Dazu passt hervorragend: Röstbrot. Jetzt weitere Pastasalat-Rezepte, noch mehr Rezepte mit Spargel, weitere Pasta & Pesto Rezepte sowie weitere italienische Rezepte entdecken!

Nährwerte/Portion: 819 Kalorien | 58,1 Gramm Fett | 36,8 Gramm Kohlenhydrate | 38,5 Gramm Eiweiß