



# Bunter Spargelsalat mit Mangos und Chili

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Was für ein Frühjahrsgenuss !

## Zutaten

- 250 - 300g gebeizter Zitronenlachs in kleinen Scheiben
- 250 - 350g weißer Spargel
- 250 - 350g grüner Spargel
- 1/2 schöne, vollreife Mango
- 1 frische Chili Schote
- Etwas Frisée Salat
- 1 Zitrone
- Etwas Zitronenmelisse
- Etwas Champagneressig (geht auch mit Anderem)
- Etwas Traubenkernöl
- Gewürze

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen:

### Schritt2

Den Frisée Salat putzen und in kaltem Wasser 15 - 20 min. auffrischen.

### Schritt3

Den Spargel herkömmlich schälen, (den Grünen nur im unteren Drittel) und in Salzwasser mit einer Prise Zucker „al dente“ kochen. Kalt abschrecken und schräg halbieren.

#### **Schritt4**

Mit einer Beize aus Champagneressig, etwas Honig, Salz und dem Traubenkernöl marinieren, nachschmecken.

#### **Schritt5**

Die ½ Mango in kleine Würfel schneiden und mit der recht fein gewürfelten Chili Schote, etwas Honig, (1Teelöffel) sowie ein wenig Zitronensaft und Abrieb versetzen.

#### **Schritt6**

Anschließend über dem Spargel verteilen und 1 - 2 Stunden mit der Beize durchziehen lassen.

#### **Schritt7**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt8**

Auf einem großen und dekorativen Vorspeisenteller zuerst den Spargel abwechselnd grün und weiß fächerförmig anrichten.

#### **Schritt9**

Die Vinaigrette mit etwas fein geschnittener Zitronenmelisse versetzen und mit der Einlage gleichmäßig über dem Spargelfächer verteilen.

#### **Schritt10**

Ein oder auch zwei Scheiben Zitronenlachs zu einer Rose drehen, formen und dazu placieren, mit einigen kleinen Frisée Blättchen ergänzen.

#### **Schritt11**

Dazu reiche ich klassisch: Röstbrot wie Baguette, Melba-Toast oder Ciabatta Brot etc.

**Rezeptart:** Kalte Vorspeisen **Tags:** frisch, gesund, kalte vorspeise, lecker, ostern, spargel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-spargelsalat-mit-mangos-und-chili/>