

Mediterraner Spargelsalat aus dem Wok



- **Küche:** Mediterran
- **Gang:** Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Die Spargelzeit, ist endlich richtig angelaufen und er kann z. B. zu einem Grillfest oder zu einer Party angeboten werden.

Dieser Salat soll einmal von dem Üblichen abweichen, einfach und schnell soll es gehen und dabei appetitlich, bunt und lecker sein.

Da ist unser „mediterraner Spargelsalat“ doch genau das Richtige, der sowohl warm als auch kalt gereicht werden kann.

Völlig Naturbelassen, kalorienarm und mit frittiertem Kapern bestreut ist ein kleiner, aber geschmackvoller Gang.

Probieren Sie doch selbst diesen tollen Salat!

Zutaten

- 250 g weißer Spargeln, herkömmlich geschält, Enden gekappt
- 250 g grün grüner Spargel, falls erforderlich in unteren Drittel geschält, Enden gekappt
- 150 g Champignons, gesäubert, in Scheiben
- 2 Frühlingszwiebeln, geputzt, gewaschen, in Ringen
- 2 Tomaten, entkernt, in groben Würfeln
- 100 g schwarz Oliven, in groben Scheiben
- 1 EL Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- **Für das Dressing:**
- 100 ml milder Weißwein Essig
- 100 ml Walnuss oder Olivenöl
- 2 TL Dijonsenf
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Rosenpaprika, 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Den Weißwein Essig mit dem Dijonsenf und den Gewürzen verrühren und mit dem Öl zu einem herzhaften Dressing „aufziehen“.

Schritt2

Beide Spargelsorten schräg in 4 - 5 cm lange Stücke schneiden, den Frühlingslauch in nicht zu dünne Ringe.

Schritt3

Das Öl im Wok oder einer großen Bratpfanne erhitzen und den Spargel bei großer Hitze ca. 5 min. braten. (Eventuell in 2 Durchgängen)

Leicht Farbe nehmen lassen, salzen und pfeffern und in eine große Salatschüssel umfüllen.

Schritt4

In der gleichen Pfanne die Champignons anbraten.

Etwas zeitversetzt die Frühlingszwiebeln dazu geben.

Zusammen, weitere 2 min. braten und mit den Oliven und Tomatenwürfeln zum Spargel geben und mischen, etwas durchziehen lassen.

Mit den knusprig frittierten Kapern bestreut, anrichten.

Rezeptart: Kleine Gerichte, Partyrezepte, Salatrezepte, Vegan, Vegetarisch

Zutaten: Champignons, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Öl, Oliven, Pfeffer, Salz, Senf, spargel, Tomaten, Zucker

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mediterraner-spargelsalat-2/>