

## Bunter Spargelsalat mit Shrimps



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht, Mittel
- **Portionen:** 4 - 5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4 - 5', 'yield' : '' });
```

Wenn Sie auf der Suche nach einem leichten Mittag- oder Abendessen sind und nicht schon wieder einen „herkömmlichen“ Kopfsalat zubereiten wollen dann werden Sie den bunten Spargelsalat mit Shrimps lieben. Er ist schnell und einfach gemacht und dazu auch noch richtig gesund. Bei genauerer Betrachtung der Nährwerte kann man erkennen, dass dieser Spargelsalat unter die Kategorie „low carb“ fällt.

Bei der Zubereitung und der Anrichtung des Spargelsalates mit Shrimps sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Sie können nach Belieben Ihr Lieblingsgemüse hinzufügen oder ein Anderes weglassen. Für die Vegetarier unter Ihnen besteht selbstverständlich auch die Möglichkeit die Shrimps wegzulassen oder durch Tofu und andere Fleischersatzprodukte zu ersetzen. Wer es etwas würziger mag, kann auch beim Anbraten des Baguettes Knoblauch hinzufügen!

## Zutaten

- 500 g weißer Spargel, herkömmlich geschält, gekappt
- 500 g grüner Spargel, falls erforderlich im unteren Drittel geschält, gekappt
- 300 g weiße Champignons, gesäubert, in hauchdünnen Scheiben
- 5 Radieschen, geputzt, gewaschen, gewürfelt
- 200 g Shrimps
- 1 TL Butter
- ½ TL Zucker
- 125 g Bio - Joghurt
- 100 g Creme fraiche
- 4 EL geschlagene Sahne
- 2 TL Senf
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 3 EL Weißwein Essig
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 1 Kästchen Kresse, gehackt
- 12 Scheiben dünnes Baguette
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, Etwas Zucker

## Zubereitungsart

### Schritt1

Den Spargel hintereinander in Salzwasser mit 1 Prise Zucker 8 min „bissfest“ kochen. Abkühlen und schräg in 3 - 4 cm lange Stücke schneiden. Anschließend in der Marinade aus Weißwein Essig, etwas Spargelwasser, Kresse, Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker 20 min. durchziehen lassen.

### Schritt2

Die Shrimps in etwas Öl anbraten. Die Butter in einer Stielpfanne bräunen und die Baguettescheiben knusprig als „Melba-Toast“ anbraten.

### Schritt3

Aus dem Senf, Joghurt, Creme Fraiche, Zitronensaft, geschlagener Sahne, Salz, Pfeffer und etwas Zucker einen Dressing rühren und pikant abschmecken.

### Schritt4

Den abgegossenen und trocken gelaufenen Spargel mit dem Dressing vermengen und mit den Shrimps Champignonscheiben und Radieschen Würfeln anrichten. Dazu noch etwas von dem Baguette geben und fertig ist der leckere Spargelsalat.

**Rezeptart:** Gemüsegerichte, Hamburgisch, Kalte Vorspeisen, Kleine Gerichte, Niedersächsisch, Schleswig-Holsteinisch, Schnelle Rezepte **Tags:** bunt, einfach, einfach und schnell, für jeden tag, gesund, grillen, lecker, leicht, naturbelassen, regional, saisonal, sommerrezepte, spargel, unkompliziert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spargelsalat-mit-krabben/>