

Spargelsalat mit Orange

Zutaten für 2 Personen

100 g grüner Spargel, geputzt
1 Orange, Fleisch und Schale
1 Tomate, geachtelt
Lattichsalat zerzupft, Menge nach Belieben
1 EL Olivenöl
½ EL Sherry- oder Apfelessig
Meersalz, schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

- 1 Spargel putzen, in 5 cm lange Stücke schneiden und 3-4 Minuten bissfest garen. Danach abtropfen lassen.
- 2 Schale einer halben Orange abreiben und aufheben. Orange schälen und filettieren. 1 EL Saft auffangen.
- 3 Spargel, Orangenfilets, Tomaten und Lattichsalat in zwei Tellern anrichten.
- 4 Öl, Essig, Orangensaft und abgeriebene Schale vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren über den Salat träufeln und vorsichtig vermengen.

Varianten

- 1 Natürlich schmeckt auch ein anderer Salat sehr gut, z.B. Feldsalat/Nüsslisalat oder Lollo.
- 2 Statt Tomaten die süsseren Cherrytomaten halbiert verwenden.
- 3 Kerne, ev. geröstet, über den Salat geben, z.B. Kürbis- oder Sonnenblumenkerne.
- 4 Frische Kräuter begeben, z.B. Zitronenthymian oder Majoran.