



Spargelsalat mit Champignons

für 4 Personen

750 g grünen Spargel

an der unteren Hälfte schälen und in 3–4 cm Stücke schneiden. In Salzwasser 8 min kochen. Abschrecken und abkühlen lassen.

250 g frische Champignons
2 Tomaten

trocken säubern und in Scheiben schneiden. kreuzweise einschneiden, in heißes Wasser legen und dann die Haut abziehen und entkernen, in Spalten schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

1 Zitrone
3 EL Weißwein
6 EL Sonnenblumenöl
einer Prise Zucker
Salz und Pfeffer

Aus dem Saft von
und
sowie
oder Walnussöl und
und
eine Marinade bereiten. Die Marinade über das Gemüse geben und 15 min einziehen lassen, dann vorsichtig kurz durchmischen.

Chicoreeblätter
Kresse

auf Tellern drapieren, den Salat darauf anrichten, mit bestreuen und servieren.

