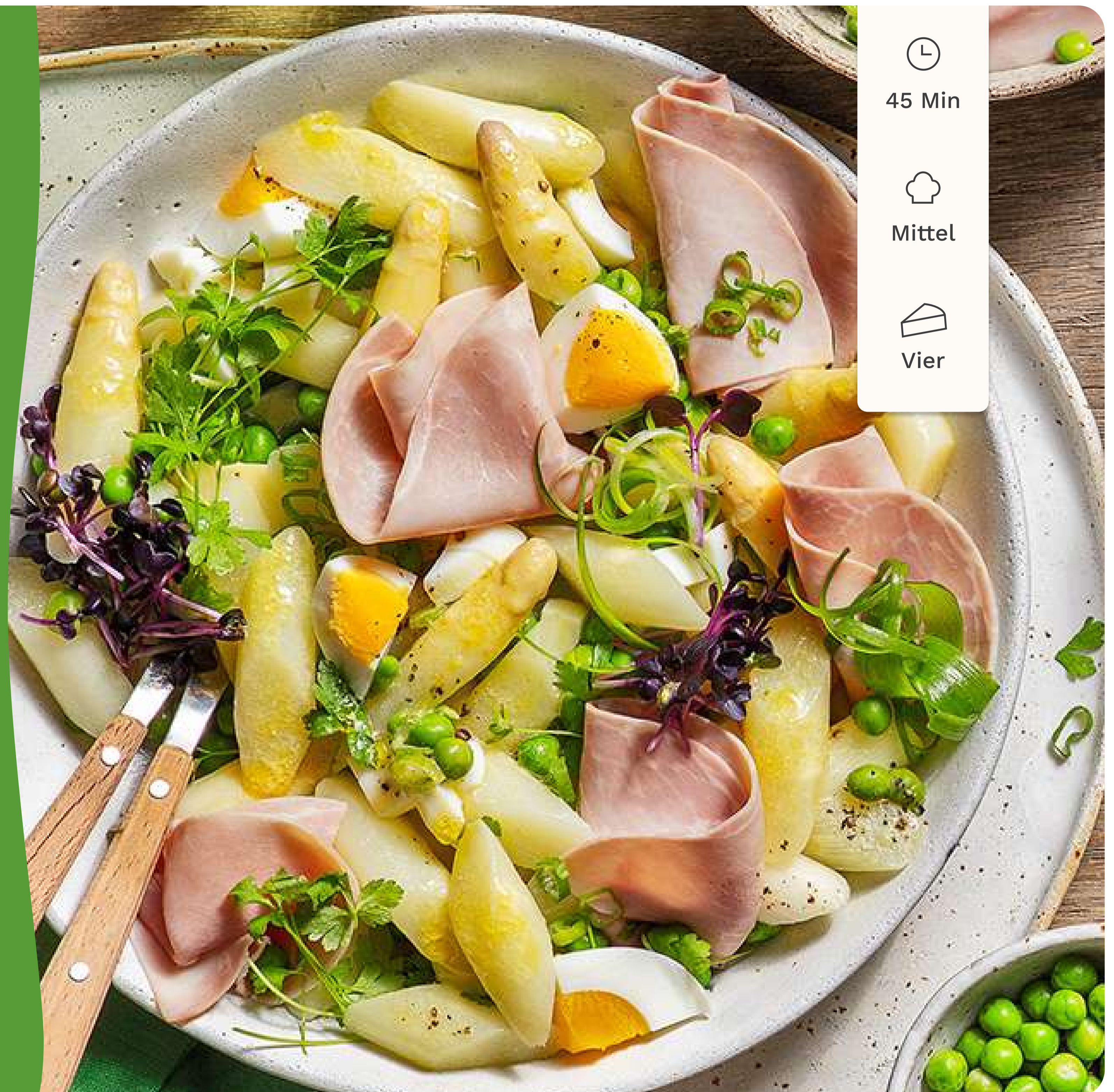


Spargel- Salat mit Saftschinken

Der etwas andere Frühlingsalat: Zarter Spargel, herzhafter Herta Saftschinken und frische Aromen machen diese Kreation zu einem wahren Gaumenschmaus. Einfach zubereitet und köstlich im Geschmack.



45 Min

Mittel

Vier

Zutaten

- 4 Scheiben Herta Saftschinken
- 2 Eier
- 2 TL Senf (mittelscharf)

OBST & GEMÜSE

- 500 g weißer Spargel, gestutzt
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zitrone (Saft)

ÖL & ESSIG

- 100 ml Olivenöl
- 2 TL Senf (mittelscharf)

GEWÜRZE

- etwas grobkörniges Salz und schwarzer Pfeffer
- 2 TL Zucker
- etwas Petersilie (klein geschnitten)

Anleitung

1. SCHRITT

Spargel schälen und die Enden abschneiden. In einem großen Topf den **Spargel** in **gesalzenes und gezuckertes Wasser** mit etwas **Butter** geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Ca. 5 Min. blanchieren.

2. SCHRITT

In einem kleinen Topf **zwei Eier** in kochendem **Salzwasser** ca. 8 - 10 Min. hart kochen.

3. SCHRITT

1 reife Avocado halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, in dünne Scheiben schneiden und mit 1-2 Teelöffel **Zitronensaft** beträufeln.

4. SCHRITT

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. **Hartgekochtes Eiweiß** und **Eigelb** trennen und in kleine Würfel schneiden. **Spargel** in mundgerechte Stücke schneiden. **Petersilie** klein hacken.

5. SCHRITT

Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6. SCHRITT

In einer großen Schüssel alle Zutaten, mit klein geschnittenem **Herta Saftschinken** und frischer **Petersilie** vermischen und genießen.

GUTEN APPETIT

Nährwerte pro Portion

Energie	268 kcal
Fett	22 g
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	14 g