

SOMMERSALAT mit grünem Spargel

1/2 Eichblattsalat
4 Tomaten
1/2 Salatgurke
1 rote Paprika
1 große Gemüsezwiebel
schwarze Oliven
1-2 eingelegte grüne Peperoni
Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle
Frische Kräuter aus dem Garten
Dressing (siehe unten)
1-2 El Sonnenblumenkerne
1 Packung grüner Spargel
Kokosöl

Salatkopf waschen und zerlegen, im Sieb abtropfen lassen.
Tomaten und Salatgurke würfeln, die Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.
Paprikaschote entkernen und in Würfel schneiden. Schwarze Oliven hinzufügen, je nach Geschmack auch kleingeschnittene grüne Peperoni dazu. Kleingeschnittene Gartenkräuter: Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Ruccola, Löwenzahn usw. hinzufügen.

Dressing:

Olivenöl
Apfelessig
Kräutersalz
1 geriebene Knoblauchzehe
1 Tl Senf
1 Prise Zucker
1 El Sojasauce

mit dem Schneebesen verrühren und über den Salat geben, vorsichtig mischen.

Den gewaschenen und in kleine Stücke geschnittenen Spargel im Kokosöl bissfest braten. Auf den angerichteten Salat geben und servieren.

Guten Appetit!