



Bunter Salat mit gebratenen Spargelspitzen und Schinkencroutons

Zubereitung

1. Den Spargel waschen und schälen sowie die holzigen Enden entfernen. Anschließend schräg in 3-4 cm lange Stücke schneiden und beiseite stellen.
2. Salat, Rucola, Blattpetersilie und weitere Salatzutaten gut waschen und den Salat trocken schleudern.
3. Alle Salatzutaten klein schneiden und auf 4 Teller verteilen. Petersilie fein hacken und darüber streuen.
4. Für das Dressing Naturjoghurt, Olivenöl, Balsamico-Essig, Senf und etwas Wasser verrühren. Mit 1 El Syrah-Zucker, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und den Parmesan-Käse sehr fein reiben; beides separat beiseite stellen.
5. In einer Pfanne 2 El Bratöl erhitzen. Spargel kurz scharf anbraten, dann eine Tasse Wasser zugeben und offen weiterköcheln lassen.
6. Mit 1-2 TL Zucker, Salz, Pfeffer und einer Spur Muskatnuss würzen. Wenn das Wasser nahezu verdampft ist, die gemahlene Mandeln zufügen und mitbraten.
7. In einer zweiten Pfanne 2 El Bratöl erhitzen, Speck- und Zwiebelwürfel hineingeben und scharf anbraten, bis beides knusprig gebräunt ist.
8. Abschließend den Parmesan unter den Spargel mischen und kurz mitbraten lassen.
9. Das Salatdressing über den Salat geben und die gebratenen Spargelspitzen mittig darauf verteilen. Mit knusprigen Schinkenwürfeln bestreuen und servieren.



Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten (Für 4 Personen)

Naturata Zutaten

- etwas Bratöl Olive
- 3 El Aceto Balsamico di Modena IGP
- 50 g Mandeln, geröstet und gemahlen
- 6 El Olivenöl Griechenland nativ extra
- etwas Atlantik Meersalz, fein
- 1 TI Delikatess Senf in der Tube
- etwas Syramena Rohrohrzucker

Weitere Zutaten

- 1 Salatkopf (z.B. Batavia oder Eisbergsalat)
- Bunte Salatzutaten (z.B. Radieschen, Salatgurke, Tomaten, frische Champignons,...)
- 1 Handvoll Rucola-Salat
- ½ Bund Blattpetersilie
- 1 Bund weißer Spargel
- ½ Becher Naturjoghurt
- 50-100 g Parmesan
- 1 Zwiebel
- 80 g geräucherter Schinken/Schinkenspeck, gewürfelt
- Rosmarin
- Thymian
- Muskatnuss
- Pfeffer

