

Roher Spargelsalat



Zutaten:

für 4 Personen

- 500 Gramm weißer Spargel (sehr frischer Spargel !!!)
- 50 ml Apfelessig
- 50 ml Leindotteröl oder Sonnenblumenöl
- 2 EL heißes Wasser
- 1 TL Zucker
- 1 TL Senf (z.B. Estragonsenf)
- eine Prise Salz und Pfeffer
- etwas Schnittlauch, grob geschnitten
- Wer möchte: 25 g Erbsensprossen
- 200 g luftgetrockneter Schinken
- Einige Blätter Basilikum



Zubereitung

Für das Dressing 1 TL Zucker mit 2 EL heißem Wasser mischen. Dann mit Essig, Senf, Salz und Pfeffer vermengen. Zum Schluss das Öl langsam unter Rühren einträufeln.

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelköpfe 4 cm abschneiden und beiseite legen.

Die Spargelstangen erst längs in feine Scheiben schneiden. Dann die Scheiben in Streifen schneiden. Spargelstreifen mit Schnittlauch und Dressing vermischen. Wer möchte, gibt noch ganz frische Erbsensprossen dazu. Spargelstreifen 15 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Spargelköpfe in gesalzenem Wasser 3 Minuten kochen. Kalt abschrecken. Um jeden Spargelkopf ein Blatt Basilikum und eine halbe Scheibe Schinken wickeln.

Zum Servieren den Spargelsalat auf Teller verteilen. Mit knusprigem Nussbrot, luftgetrocknetem Schinken und den umwickelten Spargelspitzen servieren.