

Rezept

Spargel-Blumenkohl-Salat

Ein Rezept von Spargel-Blumenkohl-Salat, am 30.06.2024

Zutaten

1 Blumenkohl (ca. 1 kg)	600 g grüner Spargel
Salz	1 Zwiebel
1 EL Öl	80 ml Gemüsebrühe
2 EL Essig (z. B. Weißweinessig)	1 TL Zucker
2 EL Crème fraîche	2 EL Mayonnaise
2 EL mittelscharfer Senf (z. B. körniger) Pfeffer	1 Bund Estragon (ca. 30 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen und die Enden abschneiden. Spargel schräg in 4 cm lange Stücke schneiden. Beide Gemüse waschen und abtropfen lassen. Reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen.
2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl erhitzen und die Zwiebel kurz darin andünsten. Brühe und Essig dazugeben, alles aufkochen und vom Herd nehmen.
3. Das Gemüse ins kochende Salzwasser geben. Sobald das Wasser wieder kocht, Gemüse 4-5 Min. garen. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Essigsud, Zucker, Crème fraîche, Mayonnaise und Senf verrühren. Estragon waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Salatsauce und Estragon verrühren, mit dem Gemüse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.