

Rezept

# Spargel mit Kernöl

Ein Rezept von Spargel mit Kernöl, am 01.07.2024

## Zutaten

1,5 kg Spargel (weiß oder weiß-violett)	Spargelbrühe
<b>250 g</b> Friséesalat	<b>2 EL</b> geschälte Kürbiskerne
<b>1</b> Schalotte	<b>2 Scheiben</b> Bauernbrötchen
<b>4 EL</b> Weißweinessig	Salz
Pfeffer	<b>3 EL</b> Kürbiskernöl
<b>1 EL</b> Butterschmalz	<b>200 g</b> Tiroler Speck in dünnen Scheiben

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

## Zubereitung

1. Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in Spargelbrühe in 12-15 Min. bissfest garen.

---

2. Inzwischen den Friséesalat waschen, abtropfen lassen, in Stücke zupfen. Kürbiskerne grob hacken. Die Schalotte schälen, fein würfeln. Das Brot entrinden und würfeln. Aus Essig, Salz, Pfeffer, 4 EL Spargelsud und Kürbiskernöl eine Marinade rühren. Die Schalotte zufügen.

---

3. Den Spargel aus dem Sud heben und abtropfen lassen. Die Brotwürfel im heißen Butterschmalz rundum goldgelb braten. In einer zweiten Pfanne die Speckscheiben ohne Fett knusprig braten.

---

4. Spargelstangen und Salat auf Tellern anrichten. Mit der Marinade beträufeln und mit Kürbiskernen bestreuen. Brotwürfel und Speckscheiben darüber verteilen.