

Blattsalat mit Spargel und Schinken

Für 4 Portionen

100 g Rucola	100 g Babymangold	100 g junger Babyspinat
100 g Romana Salatherzen	6 Kirschtomaten	4 Scheiben Knochenschinken
8 Stangen weißen Spargel	4 Stangen grünen Spargel	1 Zwiebel
1 Orange	1 Schale Gartenkresse	

Vinaigrette:

100 ml weißen Balsamico	50 g Zucker	1 TL Senf (mittelscharf)
1 Prise Salz, Pfeffer	200 ml Traubenkernöl	1 El geschnitt. Dill
1 El geschnitt. Schnittlauch	1 El geschnitt. Blattpetersilie	1 El geschnitt. Basilikum
1 TL geschnitt. Minze		

Essig, Zucker, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Das Traubenkernöl tropfenweise unterrühren und die frisch geschnittenen Kräuter dazugeben. Salat abzupfen, trocknen und im Anschluss den Spargel schälen. Die Zwiebeln mit etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spargel hinzugeben und bissfest garen. Nun den Salat mit der Vinaigrette marinieren und alles in einem tiefen Teller anrichten. Zur Dekoration Kirschtomaten aufschneiden, drei Orangenfilets so wie Schinken und Gartenkresse auf dem Teller verteilen.

Frank Rosin am 29. Juli 2014