

Spargel-Salat mit Limette und Basilikum

Für 4 Portionen

1 kg weißer Spargel	1 Bund Basilikum	1 Limette, Saft, Abrieb
1 rote Zwiebel	Olivenöl	Salz, Pfeffer
100 g Haselnüsse	Ingwer	

Den Spargel schälen und die unteren Enden ein wenig einkürzen. Dann die Stangen in zentimeter-dicke Stückchen teilen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Gemüse von allen Seiten zwei bis drei Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, kurz zur Seite stellen und in eine Schüssel umfüllen. Die Schale einer Limette fein reiben, den Saft auspressen und beides über die Spargelstücke geben.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Nüsse oder Mandeln in einer Pfanne leicht rösten. Basilikumblätter abzupfen und zur Seite legen.

Wenn der Spargel abgekühlt ist, werden Basilikumblätter und Zwiebelwürfel untergehoben. Noch einmal alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Wer mag, kann auch mit ein wenig frischem Ingwer oder etwas Cayennepfeffer würzen.

Den Salat vor dem Servieren mit gerösteten Nüssen vermischen und mit Basilikum garnieren. In kleinen Schalen anrichten oder in der Schüssel auf den Tisch stellen.

NN am 13. Mai 2026