

Spargel-Salat mit Tomaten und Avocado

Für 4 Personen:

200 g Kirschtomaten	1 kg weißer Spargel	5 EL Olivenöl
1 Schalotte	2 Römersalate (à 150 g)	1 reife Avocado
5 EL Balsamico-Essig	$\frac{1}{2}$ TL Honig	$\frac{1}{2}$ TL Senf
Salz, Pfeffer	Zitronensaft	4 Stiele Basilikum

Tomaten waschen und halbieren. Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Spargel schräg, 2 cm unterhalb des Kopfes, in dicke Scheiben schneiden. Spargelköpfe längs halbieren.

1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spargelscheiben darin in 2 Portionen unter Wenden 5 Minuten bissfest braten. Herausnehmen und in eine Schüssel geben. Spargel etwas abkühlen lassen Schalotte schälen, halbieren und in sehr feine Würfel schneiden.

Salate längs halbieren, waschen und die Blätter in Streifen schneiden. Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Avocado in Würfel schneiden Essig, Schalottenwürfel, Honig und Senf verrühren. 4 EL Öl darunter schlagen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen klein schneiden. Basilikum unter die Vinaigrette rühren. Avocado, Tomaten und Salat zum Spargel geben. Vinaigrette zugießen und gut vermengen. Salat sofort servieren.

NN am 25. Mai 2026