



# Spargelsalat

## mit Avocado und Shrimps auf Rucola

Vorspeisenportion



### Informationen:

4 Personen ✂ 2,75 € pro Person ✂ 60 Minuten ✂ Weißwein

Der Gesamtpreis ist schwankend und wird durch den Spargelpreis beeinflusst. Meist ist der erste Spargel teuer- gegen Ende der Saison wird er dann meist immer preiswerter. Ich habe bei der Berechnung einen Spargelpreis von 10,00 pro KG ungeschälten Spargel zugrunde gelegt.

### Nährwerte pro 100 g:

Kcal: 128 ✂ KJ: 535 ✂ Fett: 11,2 g ✂ KH: 1,7 g (Zucker 1,4 g) ✂ Eiweiß: 3,7 g

**Alle Nährwerte sind Zirka Werte und ohne Gewähr!**



## Zutaten für den Spargelsalat:

- X 1 Bund Spargel (á 500g)
- X 1 TL Salz
- X 1 TL Zucker
- X 1 EL Butter
- X ½ Zitrone

## Zutaten für den Spargelsalat:

- X 1 Päckchen Rucolasalatblätter
- X 1 mal den bereits gekochten Spargel von oben
- X 1 Päckchen Party-Garnelen (Crevetten) á 100g
- X 1 ganze Avocado
- X 1 mittlere Zwiebel
- X ½ Bund Blattpetersilie
- X ½ Zitrone
- X 3 EL Öl z.B. Sonnenblumenöl
- X 3 EL Olivenöl
- X 4 EL Essig, z.B. weissen Balsamico
- X Etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle

## Der Spargel:

- X Rund 4-5 Liter Wasser in einen Topf geben (ich nehme für Spargel immer den Bräter)
- X Die Zitrone in Scheiben schneiden und in den Topf geben. Die Enden der Zitrone in das Wasser ausdrücken.
- X Salz, Zucker und die Butter dazugeben und das Wasser zum Kochen bringen.



- X Während der Sud (das Wasser) erhitzt den Spargel Schälen. Man schält den Spargel am besten vom Kopf in Richtung Ende. Immer großzügig schälen, damit der Spargel am Ende nicht holzig schmeckt bzw. ist.
- X Nach dem Schälen am Ende gut 1-2 cm Abschneiden (das Ende ist holzig)
- X Wenn der Sud heiß ist den Spargel hineingeben und je nach Wunsch rund 18-22 Minuten bissfest bis weich kochen bzw. garziehen lassen. Wenn der Spargel in den Sud kommt die Temperatur etwas zurück drehen, so dass der Spargel bei mittlerer bis hoher Hitze langsam gar zieht.
- X Den noch BISSFESTEN Spargel aus dem Topf nehmen und erkalten lassen.

## Der Spargelsalat

- X Die Rucolablätter aus dem Gefäß nehmen, waschen und trocknen.
- X Den Rucola auf 4 kleine Teller oder kleine Schalen/Kelche aufteilen.
- X Die Zwiebel schälen und in sehr feine und kleine Würfel schneiden.
- X Die Zwiebelwürfel das Öl und dem Essig in eine Schüssel geben.
- X Die Blattpetersilie waschen, trocknen, fein zerhacken/schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.
- X Dann alles verrühren.
- X Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Avocado „Fleisch“ bzw, die Frucht mit einem Löffel aus der Schale entfernen.
- X Die Avocado in Würfel schneiden und mit der halben Zitrone beträufeln. Dann in die Schüssel geben.
- X Die Garnelen aus der Verpackung nehmen und die Schale am Schwanz abziehen.
- X Dann die Garnelen abspülen und zu den Avocados in die Schüssel geben.
- X Jetzt den kalten Spargel in 2-3 cm lange/kurze Stücke schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.
- X Jetzt den Inhalt der Schüssel mit Salz und Pfeffer aus der Mühle nach Belieben würzen.
- X Dann den Spargelsalat vorsichtige in der Schüssel vermengen. Vorsichtig deswegen, damit die Spargelspitzen und die Avocados nicht matschig werden.
- X Dann den Spargelsalat auf die Rucolablätter geben.



## Anregungen

- ✘ Es gibt beim ALDI immer wieder verschiedenste Essig und Ölsorten im Angebot. Probieren Sie einfach mal die ein oder andere Abwandlung aus. Ich habe meinen Spargelsalat z.B. mit Himbeere-Traubenessig angemacht. Das hat ein richtig tolles Aroma in den Salat gebracht.
- ✘ Oder statt Zwiebeln Lauchzwiebeln nehmen. Das bringt Farbe und ein etwas frischeres Aroma.
- ✘ Probiert doch mal noch andere oder zusätzliche Gewürze aus. Diese gibt es auch ab und zu im Angebot.
- ✘ Man könnte auch statt den Garnelen geräucherten Lachs verwenden.
- ✘ Was möchte ich euch sagen? Seid kreativ, nehmt das Rezept als Anregung und Ideengeber ;-)



**Guten Appetit !!!**