

Spargelsalat mit Bresso-Knusperbrot

Spargel und Möhren, ein unschlagbares Duo

 40 min.

Zutaten für 4 Portionen:



500 g weißer Spargel
250 g grüner Spargel
250 g kleine Bundmöhren
Salz
3 EL frisch gepresster Orangensaft
2 EL Zitronensaft
1 TL brauner Zucker
Pfeffer
4 EL Gemüsebrühe
4 EL Olivenöl
4 Scheiben Ciabatta-Brot
1 Packung (150 g) Bresso
Frischkäse mit Kräutern aus der Provence

Zubereitung

Vom Spargel die Enden großzügig abschneiden. Von den grünen Spargelstangen nur das untere Drittel schälen, die weißen Spargelstangen unterhalb der Köpfe schälen. Die Stangen halbieren. Die Möhren schälen und das Grün kürzen, Möhren evtl. halbieren. Salzwasser aufkochen. Zuerst den weißen Spargel 5 Min. kochen, dann Möhren und grünen Spargel dazugeben und alles in weiteren ca. 3 Min. bissfest garen.

Inzwischen für die Vinaigrette Orangensaft, Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer, Brühe und Öl gut verrühren. Das Gemüse mit einer Schaumkelle herausheben und in der Vinaigrette zugedeckt ca. 20 Min. marinieren.

Kurz vor dem Servieren die Brotscheiben im Toaster goldgelb rösten. Jeweils eine Nocke Bresso Frischkäse mit Kräutern aus der Provence abstechen, daraufgeben und zum Gemüsesalat servieren.

Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 1215 KJ / 290 Kcal
Eiweiß: 8 g
Fett: 21 g
Kohlenhydrate: 18 g