

Avocado - Spargelsalat

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 30m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '30m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Ein erfrischend, fruchtig leckerer Spargelsalat, appetitlich in der ½ Avocado serviert. Gut vorzubereiten, mit Orangen, Shrimps und knusprigen Sesamplätzchen zum Knabbern.

Zutaten

- Für den Salat:
- 2 schöne, vollreife Avocados
- 200g weißer Spargel
- 2 ungespritzte Orangen
- 6-8 Kirschtomaten
- 150g Shrimps
- Etwas weißer Balsamico
- Etwas kalt gepresstes Olivenöl
- Etwas krause Endivie (Frisée)
- Gewürze
- Für die Sesamplätzchen:
- 30g weißer Sesam
- 50g geriebener Parmesan

Zubereitungsart

Schritt1

Das Dressing:

Schritt2

Aus weißem Balsamico, etwas von dem Spargelwasser, Orangensaft und Orangenabrieb, Salz, Pfeffer und Zucker sowie Olivenöl einem schmackhaften Dressing rühren.

Schritt3

Den Spargel herkömmlich schälen und in kochendem Salzwasser mit etwas Zucker „al dente“

kochen und sofort kalt „abschrecken“. Schräg in 4cm lange Stücke schneiden

Schritt4

Die Kirschtomaten ganz kurz in kochendes Wasser geben, sofort abkühlen und abziehen, ev. halbieren.

Schritt5

Die Orangen schälen und filieren.

Schritt6

Die Avocados ebenfalls und das Fruchtfleisch herausnehmen; in grobe Würfel schneiden. Die halben Schalen zum Anrichten verwahren.

Schritt7

Der Salat:

Schritt8

Den vorbereiteten Spargel, die Shrimps, die Avocadowürfel und die Kirschtomaten zum Dressing geben, vorsichtig mengen, etwas durchziehen lassen, ev. mit etwas gemahlenem Chili würzen.

Schritt9

Die Sesamplätzchen:

Schritt10

Den geriebenen Parmesan und den Sesam mischen und davon jeweils einen El auf einem Backpapier dünn und flach verteilen.

Schritt11

Für 6-7 min. in den auf 180° C vorgeheizten Backofen schieben, backen.

Schritt12

Anrichtevorschlag:

Schritt13

Die Avocadoschalen zunächst mit einigen kleinen Frisée Blättchen auskleiden und den marinierten Salat darüber geben. Auf das „Farbenspiel“ achten und mit den knackigen Sesam-Parmesanplätzchen servieren.

Rezeptart: Kalte Vorspeisen **Tags:** einfach, lecker, leicht, orangen, ostern, schnell, shrimps, sommerrezepte, spargel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/avocado-spargelsalat/>