



Bunter Frühlingsalat in Orangendressing

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '5-6', 'yield' : " } });
```

Als leichte, erfrischende Vorspeise oder auch als Beilage gedacht

Zutaten

- 400 g weißer Spargel
- 400 g grüner Spargel
- 100 g Zuckerschoten, gewaschen, gefädelt
- 100 g Rauke, geputzt und in kaltem Wasser aufgefrischt
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 2 Orangen filiert
- 1 Orange ausgepresst
- 100 g Walnusskerne, geröstet, gehackt
- 3 TL Öl
- Salz, Zucker, rosa Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Den weißen Spargel herkömmlich schälen, hinten kappen und in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker 5- 6 min. "bissfest" kochen, Danach schräg in 4 - 5 cm lange Stücke schneiden.

Schritt3

Den grünen Spargel vorsichtshalber in unteren Drittel schälen, denn da ist er oft etwas holzig, ebenfalls "bissfest" garen und schräg in Stücke schneiden.

Schritt4

Die geputzten, gefädelt Zuckerschoten in der Länge 1-2 mal durchschneiden, mit dem Spargeln und den Orangenfilets mischen.

Schritt5

Den Orangensaft mit Salz, rosa Pfeffer aus der Mühle, etwas Zucker und dem Öl verrühren, über den Salat geben, etwas durchziehen lassen.

Schritt6

Anrichtevorschlag:

Schritt7

Die trockenen Rauke Blätter zunächst auf einem Salatteller "drapieren", etwas von dem Orangendressing darüber träufeln. Den Salat darüber verteilen und mit den gerösteten Walnüssen bestreuen.

Rezeptart: Kalte Vorspeisen **Tags:** salat

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-fruehlingssalat-in-orangendressing/>