

Bunter Spargelsalat mit Mangos und Chili

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " " });
```

Was für ein Frühjahrsgenuss !

Zutaten

- 250 - 300g gebeizter Zitronenlachs in kleinen Scheiben
- 250 - 350g weißer Spargel
- 250 - 350g grüner Spargel
- 1/2 schöne, vollreife Mango
- 1 frische Chili Schote
- Etwas Frisée Salat
- 1 Zitrone
- Etwas Zitronenmelisse
- Etwas Champagneressig (geht auch mit Anderem)
- Etwas Traubenkernöl
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Den Frisée Salat putzen und in kaltem Wasser 15 - 20 min. auffrischen.

Schritt3

Den Spargel herkömmlich schälen, (den Grünen nur im unteren Drittel) und in Salzwasser mit einer Prise Zucker „al dente“ kochen. Kalt abschrecken und schräg halbieren.

Schritt4

Mit einer Beize aus Champagneressig, etwas Honig, Salz und dem Traubenkernöl marinieren, nachschmecken.

Schritt5

Die ½ Mango in kleine Würfel schneiden und mit der recht fein gewürfelten Chili Schote, etwas Honig, (1Teelöffel) sowie ein wenig Zitronensaft und Abrieb versetzen.

Schritt6

Anschließend über dem Spargel verteilen und 1 - 2 Stunden mit der Beize durchziehen lassen.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Auf einem großen und dekorativen Vorspeisenteller zuerst den Spargel abwechselnd grün und weiß fächerförmig anrichten.

Schritt9

Die Vinaigrette mit etwas fein geschnittener Zitronenmelisse versetzen und mit der Einlage gleichmäßig über dem Spargelfächer verteilen.

Schritt10

Ein oder auch zwei Scheiben Zitronenlachs zu einer Rose drehen, formen und dazu placieren, mit einigen kleinen Frisée Blättchen ergänzen.

Schritt11

Dazu reiche ich klassisch: Röstbrot wie Baguette, Melba-Toast oder Ciabatta Brot etc.

Rezeptart: Kalte Vorspeisen **Tags:** frisch, gesund, kalte vorspeise, lecker, ostern, spargel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-spargelsalat-mit-mangos-und-chili/>