



Friesischer Spargelsalat mit Krabbenfleisch

- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '5-6', 'yield' : " } });
```

Saisonal, regional, Naturbelassen, norddeutsch

Zutaten

- 400 g küchenfertiges Krabbenfleisch
- 5 - 6 Stangen weißer Spargel
- 5 - 6 Stangen grüner Spargel
- 1 kleines Bund frischer Dill, fein gehackt
- 2 entkernte, vollreife Tomaten in kleinen Würfeln (Tomate concassée)
- 3 El weißer Balsamico
- 3 El holsteinisches Rapsöl
- 1 Tl Senf
- Salz, Pfeffer, etwas Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Den weißen und grünen Spargel nur im unteren Drittel) herkömmlich schälen.

Schritt3

In Salzwasser mit etwas Zucker „al dente“ blanchieren, mit einer Schaumkelle in Eiswasser herausfangen, abkühlen und schräg in

Schritt4

3 cm große Stücke schneiden.

Schritt5

Der Dressing:

Schritt6

Den Senf mittels eines Schneebesens mit 2 El Wasser,

Schritt7

3 El Balsamico, Salz, Pfeffer und etwas Zucker nach Geschmack

Schritt8

(Der ist in Norddeutschland sicherlich durchweg lieblicher)

Schritt9

verrühren und mit einem guten Rapsöl „aufziehen“. Den Dill dazu geben, nachschmecken.

Schritt10

Die blanchierten Spargelstücke, das Krabbenfleisch und die gewürfelten Tomaten zum Dressing geben und bis zum Servieren

Schritt11

1 Stunde durchziehen / marinieren lassen.

Schritt12

Ein wunderschöner, bunter Saisonsalat ist entstanden der auf jedes Buffett passt oder als leichte, frische Vorspeise zu reichen ist.

Rezeptart: Friesische Rezepte, Schleswig-Holsteinisch **Tags:** bunt, einfach, friesisch, krabben, kräuter, leicht, norddeutsch, regional, saisonal, spargel, stimmig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/friesischer-spargelsalat-mit-krabbenfleisch/>