

# Salat von grünem und weißem Spargel in Zitronen Dressing, mit Basilikum, Pistazien und Mozzarella



- **Küche:** Italienisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4 - 5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

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

Ein wunderschöner Salat von unserem beliebtesten Frühlingsgemüse. Genau das Richtige nach der deftigen Winterküche. Ein idealer Schlankmacher mit viel Eiweiß, Phosphor, Calcium, Natrium und Eisen, Asparagin Säure entgiftet den Körper.

## Zutaten

- 500 g grüner Spargel
- 500 g weißer Spargel

- 250 g Büffel Mozzarella Kugeln in Scheiben
- 30 g Pistazienkerne, geröstet
- 2 EL Zitronensaft
- Abrieb ½ Bio-Zitrone, gewaschen
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Spargelwasser
- 2 TL Honig, flüssig
- 6 Stiele Kerbel, Blättchen gezupft
- Salz, etwas Zucker

## Zubereitungsart

### Schritt1

Den weißen Spargel herkömmlich schälen und die Enden kappen. Den grünen Spargel, falls erforderlich, nur im unteren Drittel schälen. In kochendem Salzwasser mit etwas Zucker ca. 8 min. bissfest garen. Heraus nehmen, auf einer Servierplatte anrichten und darüber die Mozzarella Scheiben gleichmäßig verteilen. Zwischen den Scheiben einige Basilikumblätter stecken.

### Schritt2

Die Pistazien, den Zitronensaft, 4 EL Spargelkochwasser, Honig und Öl mit dem Stabmixer grob pürieren, mit Zitronenschale, Pfeffer und Salz pikant abschmecken.

### Schritt3

Über den Spargel träufeln, Kerbelblättchen verteilen und noch lauwarm zu Tisch geben. (Schmeckt natürlich auch kalt)

**Rezeptart:** Gemüsegerichte, Kalte Vorspeisen, Schnelle Rezepte, Vegetarisch, Warme Vorspeisen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/salat-von-gruenem-und-weissem-spargel-in-zitronen-dressing-mit-basilikum-pistazien-und-mozzarella/>