

# Spargelsalat mit wachsweichem Ei und Orangen - Joghurt

- **Portionen:** 4
- **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' : '4', 'yield' : '' });
```

Leckerer - bunter - österlicher Salat, jetzt kann der Frühling kommen.

## Zutaten

- 500 g grüner Spargel
- 500 g weißer Spargel
- 8 lauwarme Eier, geschält
- 200 g Sahnejoghurt
- Saft 1 Orange, Abrieb ½ Orange
- 2 Tl mittelscharfer Senf
- 4 El Sonnenblumenöl
- 4 El Spargelwasser
- 2 El Zitronensaft
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Hand voll Frisée Salat, (Krause Endivie) geputzt, gezupft, in kaltem Wasser aufgefrischt, gut abgelaufen
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, etwas Zucker

## Zubereitungsart

### Schritt1

Den weißen Spargel herkömmlich schälen, den Grünen, falls erforderlich im unteren Drittel; die Enden kappen.

### Schritt2

Die Spargelschalen 5 min. in Salzwasser auskochen, heraus fangen, dann den Spargel „bissfest“ garen. Heraus heben, etwas abkühlen lassen, ev. in der Länge halbieren, schräg dritteln.

### **Schritt3**

Die Sonnenblumenkerne in einer Stielpfanne ohne Fett rösten, grob hacken.

### **Schritt4**

Die Eier wachsw weich 4 min. kochen, kalt abschrecken, schälen.

### **Schritt5**

Das Dressig:

### **Schritt6**

Das Spargelwasser mit dem Orangensaft und Abrieb, Zitronensaft, Senf verrühren.

### **Schritt7**

Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken, mit dem Sonnenblumenöl verquirlen; den Spargel darin marinieren.

### **Schritt8**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt9**

Den marinierten Spargel abgießen und die Frisée Blättchen mengen, etwas ablaufen lassen, „mittig“ anrichten.

### **Schritt10**

Den Spargel dekorativ nach dem Farbenspiel verteilen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen, dazu 4/2 lauwarme Eier anrichten.

**Rezeptart:** Salatrezepte **Tags:** eier, grüner spargel, orange, Sahnejoghurt, senf, sonnenblumenkerne, Spargelsalat, weißer Spargel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spargelsalat-mit-wachswweichem-ei-und-orangen-joghurt/>