

Spargel-Antipasto mit Mozzarella

Spargel-Gerichte » Spargel-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Spargel (weiß)
- » 750g Spargel (grün)
- » Salz & Pfeffer
- » 4 Tomate(n)
- » 2 EL Weißwein-Essig
- » 1 Prise Zucker
- » 4 EL Olivenöl
- » 125g Mozzarella
- » Kerbel

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Spargel abbrausen, weiße Stangen ganz, grüne im unteren Drittel schälen. Holzige Enden großzügig entfernen. Den Spargel schräg in Stücke teilen. Beide Sorten getrennt in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen: weißen in 15-20min, grünen in ca. 10min. Herausheben, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Die Tomaten einritzen, ca. 1min mit kochendem Salzwasser überbrühen, danach abschrecken, häuten, halbieren, entkernen und würfeln. Den Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl in eine Schüssel geben und verrühren. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

3. Den Spargel mit den Tomaten sowie den Mozzarellascheiben auf einer Platte anrichten und die Vinaigrette darüber träufeln. Das Ganze mit den Kerbelblättchen garniert servieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Nährwerte: 225kcal/E14g/F18g/KH9g pro Portion

angelegt am: 20.01.2005

Rezept-Nr: 1412

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke