Frühling / Salate / Glutenfrei / Super Food / super schnell /

Bunter Spargel-Tomaten-Salat mit Avocado & Parmesan-Zitronendressing

Ich habe mir vorgenommen in diesem Jahr die Spargelsaison so richtig auszunutzen. Und so werde ich nicht müde ihn ständig und überall zu kombinieren. Ich hoffe ihr auch nicht?! Denn heute gibt es einen sommerlichen Spargelsalat mit bunten Kirschtomaten, Avocado, Frühlingszwiebeln und einem Parmesan-Zitronendressing. Toll schmeckt auch das Tahin-Zitronen-Dressing dazu. Wer sich dafür entscheidet, hobelt einfach etwas Parmesan grob über den Salat. Oder ihr entscheidet euch für einen anderen Käse – Mozzarella, Gorgonzola, Feta,… Fühlt euch frei bunt zu kombinieren, wie ihr es am liebsten habt. Es schmeckt alles gut dazu! Ich liebe im Sommer erfrischende Salate, habe aber auch keine Lust ständig nur grüne Blätter zu knabbern. Und wenn man erstmal die Spargelschälerei hinter sich gebracht hat, ist alles ganz fix zubereitet und dann kann sich der Salat in die Liste der ‘perfekten Grillbeilage’ einreihen.

Zutaten für 4 Portionen

- 500 gr - grüner Spargel
- 300 gr - Spargel
- 500 gr - Kirschtomaten
- 2 - Frühlingszwiebeln
- 1 - Avocado

Zutaten für das Dressing

- 3 EL - Olivenöl
- 1 - Zitrone
- 1 TL - Honig
- 20 gr - Parmesan, gerieben
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Spargel schälen und in ca. 4-5 cm lange Stücke schneiden.
2. Wasser in einem mittleren Kochtopf zum Kochen bringen und den Spargel für 5 Minuten darin kochen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Die Tomaten halbieren, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und die Avocado in Streifen schneiden.
4. Alles zu dem abgekühlten Spargel geben.
5. Die Zutaten für das Dressing zusammenrühren und über den Salat geben. Alles gut vermengen

und servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia