

Sommersalat mit frischem Spargel



Sommersalat mit frischem Spargel, Chicorée, Himbeeren, karamellisierten Walnüssen und Minze an Mango-Marillen-Dressing.

Zubereitung:

Zuerst den Spargel schälen, bissfest garen und dann in Stücke schneiden. Den Chicorée waschen und in feine Streifen schneiden. Den Pflücksalat ebenfalls waschen und zerteilen. Himbeeren waschen, Minzblätter abtrennen und kleinhacken.

Etwas vegane Margarine in einem kleinen Topf zerlassen und 2-3 EL Zucker sowie 2-3 EL der Marmelade hinzugeben. Dann die Walnuskerne hinzugeben und karamellisieren.

Für das Dressing 1 EL der Marmelade, etwas weißen Balsamico sowie Olivenöl mit Salz und Pfeffer mischen. Etwas Agavendicksaft hinzugeben, so dass das Dressing leicht süß ist.

Alle Salat-Zutaten mit dem Dressing vermischen und je nach Wunsch mit einigen Minzblättern dekorieren.

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g weißer Spargel
- 2 kleine Chicorée
- 200 g gemischter Pflücksalat oder Wildkräutersalat
- 1 Päckchen frische Himbeeren
- 1/2 Bund frische Minze
- 150 g Walnuskerne
- 1/2 Glas Mango-Marillen Marmelade von Mövenpick
- 1 EL vegane Margarine
- Agavendicksaft
- weißer veganer Balsamico
- Olivenöl
- Salz / Pfeffer / Zucker

Zubereitungszeit: 30 Minuten

docbears.de wünscht einen guten Appetit!