



# Warmer Spargelsalat mit Walnuss-Aioli-Dressing



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 770 kcal/ 3240 kJ	Fett: 76 g
Eiweiß: 11 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 11 g
Kohlenhydrate: 7 g	ungesättigte Fettsäuren: 65 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 50 Minuten

## Zubereitung:

**1.** Den Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad, Gas: Stufe 2) vorheizen. Die Walnusshälften auf einem Backblech für ungefähr 7 Minuten rösten, bis sie leicht braun werden und beginnen zu duften. Anschließend abkühlen lassen. Die Walnüsse in einen Mixer geben und sie fein hacken.

**2.** Das Olivenöl und das Rapsöl in einen Messbecher geben. In einer kleinen Schüssel das Eigelb und einen Teelöffel des gemischten Öls verrühren, bis eine Emulsion entstanden ist. Dann Tropfen für Tropfen das restliche Öl zu der Emulsion geben. Das Öl darf nicht zu schnell dazu gegeben werden. Immer darauf achten, dass das Öl vollständig verrührt wurde, bevor neues Öl dazugegeben wird. Dann Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazu geben. Anschließend die Walnüsse dazu geben und gerade so viel Wasser, damit ein flüssiges Dressing entstehen kann. Das Dressing sollte die Konsistenz von Sahne haben.

**3.** In einer Topf Wasser zum Kochen bringen. Mit einem Löffel die Eier langsam nacheinander in das Wasser geben. Die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und die Eier für acht Minuten kochen. Eine Schüssel mit Wasser und Eiswürfeln füllen und die fertigen Eier für weitere acht Minuten in das kalte Wasser legen. Anschließend die Schale der Eier leicht anknacken und erneut für fünf Minuten in das Eiswasser legen. Danach können die Eier geschält und geviertelt werden.

**4.** Zehn Minuten vor dem Servieren den Spargel auf ein Backblech legen und mit zwei Teelöffeln Olivenöl beträufeln. Den Spargel leicht hin und her rollen, damit er vollständig von dem Olivenöl bedeckt ist. Den Spargel nicht übereinander legen und im Ofen für sieben bis acht Minuten garen. Er sollte weich sein, aber immer noch eine frische grüne Farbe haben.

**5.** Den fertigen Spargel auf eine Platte geben und mit dem Walnuss-Aioli-Dressing beträufeln. Mit den Eiern und den Zitronenspalten garnieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

60 g kalifornische Walnusshälften
120 ml und 2 TL Olivenöl Extra Vergine
120 ml Rapsöl
1 Eigelb
2 - 3 Zehen Knoblauch, zu einer Paste verrieben
1 - 2 TL Zitronensaft
grobes Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
80 - 120 ml warmes Wasser
2 große Eier
600 g grüner Spargel
Zitronenspalten für die Dekoration