



Spargelsalat mit weißem und grünem Spargel



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	470 kcal/ 1980 kJ	Fett:	25 g
Eiweiß:	22 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	7 g
Kohlenhydrate:	39 g	ungesättigte Fettsäuren:	18 g

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Anschließend in ein Sieb gießen, abschrecken, gut abtropfen und auskühlen lassen. Inzwischen Spargel waschen. Weißen Spargel schälen. Von allen Spargelstangen holzige Enden abschneiden. Grünen und weißen Spargel getrennt in Stücke schneiden.
2. Weißen Spargel in kochendem Salzwasser mit einem Teelöffel Zucker 6–7 Minuten kochen. 2–3 Minuten vor Ende der Garzeit den grünen Spargel zufügen, erneut aufkochen. Abgießen und abkühlen lassen.
3. Inzwischen Spinat putzen, waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Walnusskerne grob hacken. 2 Esslöffel Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Walnüsse zufügen und unter Wenden darin kurz anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Schinken grob zerzupfen. Für die Vinaigrette Senf, Essig und einem Teelöffel Zucker kräftig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 4 Esslöffel Öl unterschlagen. Nudeln, Spargel, Spinat, Schinken, Zwiebeln, Walnüsse und Vinaigrette in einer großen Schüssel mischen, ca. 30 Minuten ziehen lassen. Kresse vom Beet schneiden. Salat auf Tellern anrichten, mit Kresse bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 200 g Nudeln (z. B. Farfalle)
- Salz
- je 500 g weißer und grüner Spargel
- 2 TL Zucker
- 50 g junger Spinat
- 2 rote Zwiebeln
- 50 g kalifornische Walnusskerne
- 6 EL Olivenöl
- 8 Scheiben (à ca. 15 g) Parmaschinken
- 25 g Dijon Senf mit Honig
- 8 EL weißer Balsamico-Essig
- Pfeffer
- ¹/₂ Beet Kresse