

Spargelsalat mit Schinken

Zutaten:

Zutaten für 6 Portionen:

500 g Spargel, weiß
500 g Spargel, grün
Salz und Pfeffer
100 g Sauerrahm
2 EL Zitronensaft
4 EL Rapsöl
100 g Schnittlauch
3 Stück Paprika frisch gewürfelt
100 g griechisches Joghurt
200 g Putenschinken (Würfel oder Streifen)
Zitrone, die Schale



Zubereitung:

Geschälten Spargel in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Sauerrahm, Zitronensaft und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch dünn schneiden und in 2/3 des Sauerrahms einrühren. Knoblauch abziehen, halbieren und in Öl anbraten. Knoblauch aus dem Öl nehmen und die Spargelscheiben rundum bei mittlerer Hitze im Knoblauchöl bissfest weichdünsten.

In einer Pfanne Schinkenwürfel und Paprika leicht andünsten mit Spargel vermengen und unter den Sauerrahm heben, eventuell nachwürzen. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Spargelsalat auf Salatstreifen anrichten. Mit Schnittlauchröllchen, Tomatenspalten, Kräuter und Zitronenschale garnieren.

Tipp: Spargelsalat auf Schinkenblätter anrichte oder die Schinkenstreifen am Salat verteilen.

www.wittlinger-therapiezentrum.com