


Spargelsalat Grafschafter Art

 ca. 30 Minuten

 Für 4 Personen



Zutaten

je 500 g grüner und weißer Spargel

1 EL Butter

1/2 TL Salz

1 Prise Zucker

4 hart gekochte Eier

1 Bund Radieschen

2 Packungen geräucherte Forellenfilets (à 125 g)

Für das Dressing:

1 Becher Joghurt (= 150 g)

1-2 EL Graftschafter Obstwiese Apfelkraut

2-3 EL Zitronensaft

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Spargel putzen, weißen Spargel ganz, bei dem grünen Spargel nur das untere Drittel schälen. 300 ml Wasser mit Butter, Salz und Zucker aufkochen, weißen Spargel dazugeben und ca. zehn Minuten garen, grünen Spargel nach ca. fünf Minuten Garzeit dazugeben. Eier pellen und fein würfeln. Radieschen vom Grün schneiden, waschen und in Scheiben, Forellenfilets in Stücke schneiden.

Zutaten für das Dressing verrühren, mit Spargel vermischen und mit Radieschen auf Teller anrichten. Forellenfilets als Topping auf den Salat geben, Eier überstreuen und servieren. Dazu schmeckt knuspriger Körnertoast.

kJ/kcal: 1206/289