



Lauwarmer Spargel-Trauben-Salat mit Croûtons

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

weißer Spargel	2 Bund
Schalotten	1 St.
Baguette	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	8 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 TL
Gemüsebrühe	100 ml
Salatgurken	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Weintrauben, hell	150 g
Süßer Senf	1 TL
Essig	1 EL

Zubereitung

1. Spargel waschen, schälen, die holzigen Enden abschneiden und leicht schräg in Stücke schneiden. Schalotte halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Baguette grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer Pfanne 5 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch darin kurz anbraten, Baguettewürfel zugeben und ca. 4 Min. unter Schwenken goldbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Teller beiseitestellen.
3. Pfanne erneut mit 1 EL Olivenöl und 1 TL Zucker auf mittlerer Stufe erhitzen, Spargel und Schalotte ca. 5 Min. unter Schwenken anbraten. Mit Brühe ablöschen und auf niedriger Stufe ca. 4 Min. köcheln. Mit Salz und Zucker abschmecken und vom Herd ziehen.
4. Gurke waschen, Enden entfernen und mit dem Sparschäler bis zum Kern in dünne Scheiben schälen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Trauben waschen und halbieren. In einer Schüssel Gurkenhobel, Traubenhälften, gehackte Petersilie mit 1 TL süßer Senf, 2 EL Olivenöl und 1 EL Essig vermengen.
5. Spargelgemüse zum Salat in die Schüssel geben, vorsichtig durchmengen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Spargel-Trauben-Salat zusammen mit den Croûtons auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	284 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	15 g