



SEXYGLASFUTTER.DE

GLASFOOD – PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Spargel-Krabben-Salat



Einkaufsliste:

Spargel, grün, frisch, 500 g
Zuckerschoten, 200 g
Cherrytomaten, ca. 12 St.
Nordseekrabben, 100 g
Schalotten, 2
Kerbel, 1 Bund
Estragon, 1 Bund
Schnittlauch, 1 Bund
Honig
Senf, mild
Kapern, klein, eingelegt
Pfeffer, grün, eingelegt
Weißweinessig
Zitronensaft
Olivenöl
Pfeffer, weiß
Salz

Vorbereitung:

- Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden,
- Zuckerschoten an beiden Enden abschneiden, Fäden ggf. ziehen,
- Spargel und Zuckerschoten schräg in ca. 1 cm breite Streifen schneiden,
- in Salzwasser ca. 4 – 5 min. blanchieren,
- in Eiswasser abschrecken und auf Küchentuch trocknen,
- Schalotten in kleine Würfel schneiden, ca. 2 min. blanchieren,
- Cherrytomaten halbieren (ggf. vorher enthäuten),
- Estragon, Kerbel und Schnittlauch klein schneiden



SEXYGLASFUTTER.DE

GLASFOOD – PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Zubereitung:

- für die Vinaigrette 4 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, 1 EL Senf, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Honig, 10 Kapern und 6 grüne Pfefferkörner mit dem Zauberstab verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken,
- die restlichen Zutaten (Kerbel, Estragon, Schnittlauch, Tomaten, Schalotten, Spargel, Zuckerschoten) plus Nordseekrabben unterheben,
- in halbhohle Gläser füllen,
- für ca. 2 Std. in den Kühlschrank stellen,
- mit ein paar Nordseekrabben dekoriert servieren

Tipps:

- Statt des grünen Spargels (ganzjährig verfügbar) könnt ihr während der Spargelsaison auch frischen weißen nehmen. Den müsst ihr sorgfältig schälen, roh in dünne schräge Scheiben schneiden und so zum Dressing geben.
- Der Salat ist herrlich erfrischend auf heißen Grillpartys.

Dazu schmeckt:

- ein fruchtiger Grauburgunder aus Rheinhessen.