

Spargel-Kartoffelsalat

Zutaten für 1 Person:

300g Spargel
200g festkochende Kartoffeln
1 Spur Kümmel
Meersalz
etwas Olivenöl
30g frischer Rucola

Dressing (für 2 Portionen):

12g Dijonsenf
5g Meersalz
15g Agavensirup
10ml Weißweinessig
60ml Olivenöl

Zubereitung:

Spargel schälen oder bereits geschält kaufen. In Stücke schneiden und diese im Topf mit etwas Olivenöl, einigen Tropfen Agavensirup und etwas Meersalz bissfest dünsten, dabei darauf achten, dass der Spargel nicht anbrennt.

In einem anderen Topf die Pellkartoffeln in wenig Wasser mit Salz und Kümmel aufsetzen und zugedeckt je nach Größe 15 bis 20 Minuten kochen, abgießen, noch warm pellen und grob würfeln.

Ein Schraubglas auf die Digitalwaage stellen und die Zutaten für das Dressing abmessen. Deckel zuschrauben und schütteln. Das Dressing reicht für 2 Portionen.

Spargel und Kartoffeln mit dem Dressing mischen. Abkühlen lassen. Rucola kurz vor dem Verzehr untermischen.

Variante:

Die Hälfte des Spargels durch grünen Spargel ersetzen oder nur grünen Spargel verwenden. Dieser muss nicht geschält werden. Er wird nur um das untere Drittel der Stange gekürzt.