Artikel vom 02.04.2020 · Ausgedruckt am 10.11.2026, 14:21 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/spargelsalat-mit-parmesansosse

Spargelsalat mit Parmesansoße



Foto: Sabine Jansen-Nöllenburg

Zutaten (für 4 Personen):

1 Bund weißer Spargel,
1 Bund grüner Spargel,
2 Salatherzen,
2 Stängel Petersilie,
1 Becher Sahne,
8 EL Mandelmilch,
8 EL grob geriebener Parmesan,
Salz,
Pfeffer.

Zubereitung:

Weißen Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden, halbieren. Grüner Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, unteres Drittel schälen, ebenfalls halbieren. Spargel im Salzwasser gar kochen, im Sieb abtropfen lassen. Salat klein schneiden, waschen, abtropfen lassen. Petersilie waschen, vom Stängel zupfen. Sahne mit Mandelmilch und Parmesan mischen, leicht salzen und pfeffern. Salat mit Spargel und

Petersilie und auf Tellern anrichten, mit der Parmesansahnesoße servieren.