

Fruchtiger Spargelsalat mit Hirtenkäse

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Grüner Spargel
100 g	Feldsalat
150 g	Rote Trauben
1	Apfel (z.B. Elstar)
150 g	Hirtenkäse
50 g	Mandeln, ganz
3 EL	Sonnenblumenkerne
2 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
2 EL	Apfelessig
1 TL	Senf
	Salz, Pfeffer
	Optional frische Kräuter z.B. Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitungszeit: 30 Min.

- Den grünen Spargel waschen, die holzigen Enden entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl 5–7 Minuten bissfest anbraten. Alternativ im Airfryer für 5 Minuten bei 180 °C garen. Anschließend abkühlen lassen.
- Feldsalat gründlich waschen und trocknen. Trauben halbieren. Apfel in dünne Spalten schneiden.
- Mandeln grob hacken und mit den Kernen in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis sie duften. Man
- Für das Dressing Olivenöl, Apfelessig, Honig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Feldsalat auf eine große Schüssel oder Teller geben. Spargel, Trauben und Apfel darauf verteilen. Hirtenkäse darüber bröseln.
- Mit Dressing beträufeln und mit gerösteten Mandeln und Kernen bestreuen. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
110 kcal	7.3 g	7.3 g	4.2 g	80 mg