



Spargelsalat mit Avocado, Kirschtomaten und Basilikum



Zutaten für vier Personen

1,6 kg Spargel
1 reife Avocado
4 Frühlingszwiebeln
2 Schalotten
24 Kirschtomaten
Natives Olivenöl extra
Weißweinessig
Salz
Pfeffer aus der Mühle
frisches Basilikum



Zubereitung

Die Spargelstangen schälen und in Salzwasser mit zwei Scheiben Zitrone bissfest garen. Anschließend den Spargel knapp bedeckt in etwas Spargelfond mit Weißweinessig einlegen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden, die Schalotten in feine Ringe schneiden. Beides zusammen mit Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren.

Die abgekühlten Spargelstangen schräg in ca. 4 cm große Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Kirschtomaten halbieren und zusammen mit den marinierten Frühlingszwiebeln und Schalotten zum Spargel geben.

Die Avocado schälen, halbieren, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls zum Spargel geben. Den Salat mit etwas Spargelfond, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die gezupften Basilikumblätter zum Gericht geben.

Mein Tipp

- Geben Sie noch frische Pfirsichspalten unter den Salat.
- Zu dem Salat passt geräucherter Lachs sehr gut.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.