



Weißer Spargel mit Avocado-Tomaten-Vinaigrette

- 🕒 10 min Zubereitungszeit
- 🕒 35 min Kochzeit
- 🔥 830 kcal pro Portion
- Leicht
- 🌍 International
- 👩‍🍳 Sterneküche C. Rüffer



Zutaten

2 Portionen

150 g Kirschtomaten

10 EL Olivenöl

1 Zweig Rosmarin

4 Zweige Thymian

2 Schalotten

2 TL Senf

3 EL weißer Balsamicoessig

1 Avocado

4 Zweige Estragon

750 g weißer Spargel

4 Zweige Kerbel

Salz, Zucker, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Zunächst die Kirschtomaten halbieren und in eine Schüssel zusammen mit 3 EL Olivenöl geben. Die Blätter von den Rosmarin- und Thymianzweigen zupfen, fein hacken und zu den Tomaten geben. Alles gut miteinander vermengen und mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer würzen. Die marinierten Kirschtomaten auf ein Backblech mit Backpapier legen und im 100 °C heißen Umluftofen für 30 Minuten trocknen lassen.
- 2 Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Schalottenwürfel zusammen mit dem Senf, dem weißen Balsamicoessig und 7 EL Olivenöl in einer Schüssel verrühren.
- 3 Die Avocado schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Blätter von den Estragonzweigen zupfen und fein hacken. Die Avocadowürfel zusammen mit dem gehackten Estragon und den getrockneten Kirschtomatenhälften in die Vinaigrette geben und mit Salz und Pfeffer die Tomaten-Avocado-Vinaigrette abschmecken.
- 4 Den weißen Spargel sorgfältig mit einem Spargel- oder Sparschäler schälen und am unteren Ende 1 cm lang abschneiden. Den geschälten Spargel in kochendem Salzwasser je nach Dicke für 10 bis 12 Minuten garen und noch warm auf Teller anrichten. Die Tomaten-Avocado-Vinaigrette dazu reichen und mit einigen Kerbelzweigen garnieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	528kJ /128kcal	3.429kJ /830kcal
Fett	12g	79g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	10g
Kohlenhydrate	84g	13g
davon Zucker	2g	11g
Eiweiß	2g	10g
Salz	0g	3g