

SPARGEL SALAT MIT SCHINKEN UND EI

SPARGEL SALAT MIT SCHINKEN UND EI

Seid ihr schon mitten im Spargelfieber? Ich habe die leckeren Stangen dieses Jahr noch nicht ganz so oft auf den Teller gezaubert wie ich gerne würde, aber neben dem gebackenen Ofen Spargel mit Koteletts gab es diesen feinen Salat. Übrigens auch mit Spargel aus dem Backofen – das ist nämlich definitiv eine meiner liebsten Zubereitungsarten!



Zutaten für 2 Personen:

250g grüner Spargel

4 Tomaten

3 Eier

150g Feldsalat

4 Scheiben Parmaschinken

2 EL Olivenöl

2 EL Balsamico

Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Den Spargel im unteren Drittel schälen und die Tomaten vierteln. Gemeinsam in eine Auflaufform geben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit Pfeffer und Salz würzen und für 20 Minuten bei 180°C in den Backofen schieben.



Die Eier wachweich kochen und halbieren. Den Salat waschen, trocken schütteln und auf die Teller verteilen. Mit Essig und Öl anmachen. Die Spargelstangen klein schneiden und Spargel, Ei, Tomaten und den klein gezupften Schinken auf dem Salat verteilen.

Mit einer letzten Prise Pfeffer und Salz würzen und den Salat lauwarm servieren.

Guten Appetit!



©katha-kocht.de