

Lauwarmer Gemüsesalat

Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g grüner Spargel
- 200 g Brokkoliröschen
- 100 g Pilze
- 4 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 100 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- 40 g italienischer Hartkäse, z.B. Grana Padano
- 60 g gemischter Salat
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Haselnussmus
- alternativ: Erdnussmus oder Tahin
- 1 TL flüssiger Honig
- alternativ: Reissirup
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer

Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen, längs halbieren und schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Den Brokkoli putzen und waschen. Die Pilze säubern und halbieren.

2 EL Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, den Spargel darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Brokkoli und Pilze hinzufügen und weitere 3 Minuten mitdünsten. Die Brühe dazugießen und alles offen etwa 2 Minuten dünsten.

Das Gemüse vom Herd nehmen, in einem Sieb über einer Schüssel abtropfen (dabei den Sud auffangen) und etwas abkühlen lassen.

Den Käse mit einem Sparschäler in Späne schneiden. Den Salat waschen und trocken schütteln. Für das Dressing Zitronensaft, Nussmus, Salz, Pfeffer, Honig und den aufgefangenen Sud in einer Salatschüssel verrühren. Das übrige Öl unterschlagen, anschließend alles mit dem Gemüse und Salat gut mischen.

Den Salat auf Tellern verteilen und mit den Käsespänen bestreuen.

Tipp:

Statt mit Pilzen schmeckt der Salat auch ausgezeichnet mit Zuckerschoten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen