



Gemüsesalat an Nussölvinaigrette

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet



500 gr. grüne Spargeln
1 cl Butter
2 dl Wasser
Salz
Zucker

Die Spargeln rüsten und kurz unter fließendem Wasser abspülen, in eine weite Pfanne legen, mit wenig Salz und einer Spur Zucker bestreuen, Butter und Wasser zufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze während ca. 10-15 Minuten, je nach Dicke, auf den Punkt garen. Anschliessend Spargeln aus dem Kochtopf heben und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

2 Broccoli

Vom Broccoli die Röschen abtrennen, den Blütenstiel fein abschälen und in Scheiben schneiden, dann kurz in kochendem Salz-Wasser blanchieren.

200 gr. grüne, feine Bohnen
200 gr. Kefen

Von den Bohnen und Kefen eventuell vorhandene Fäden abziehen, waschen und in Salzwasser auf den Punkt blanchieren, wobei Sie das Gemüse getrennt kochen müssen, weil die Garzeiten verschieden sein können.

1 Schalotte
Schnittlauch

Schalotte in kleinste Würfelchen (Brunoise) und vom Schnittlauch Röllchen schneiden.

2 EL Sherryessig 4 EL
Nussöl 2 EL Bouillon 2
EL Honigwasser

Für das Honigwasser eine Messerspitze Honig in einem Esslöffel Wasser auflösen und mit Essig, Nussöl sowie der Bouillon zu einer Sauce rühren, vorsichtig mit Salz und einem Hauch Cayenne würzen. Schalotte und Schnittlauch unter die Sauce mischen.

Salz, Cayenne

Spargeln, Bohnen, Broccoli und Kefen getrennt durch die Vinaigrette ziehen und dekorativ auf die Teller legen. Avocado schälen, das Fleisch vom Stein

2 Avocado

lösen, und die Frucht in feine Scheiben schneiden, durch die restliche Vinaigrette ziehen und zum übrigen Salat legen. Es ist wichtig, dass Sie die Avocado erst zum Schluss aufschneiden, weil sie sich sonst dunkel färbt.