

Grüner Spargel-Feldsalat



Öl in einer Pfanne erhitzen, den Spargel in kleine Stückchen schneiden und im Öl anbraten. Den Knoblauch in drei Teile schneiden und mit dem Messer zerquetschen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Tomaten halbieren.

Schinkenwürfel (wenn gewünscht), Knoblauch und Zwiebel zum Spargel geben, würzen und gut anbraten. Wer mag, brät noch ein paar Champignons mit an. Den Essig hinzugeben, Achtung, das kann spritzen! Die Tomaten hinzufügen und alles noch kurz auf geringer Hitze dünsten.

Den Feldsalat putzen und in eine große Schüssel geben. Den Feta in Würfel schneiden und zum Feldsalat geben.

Den Inhalt der Spargelpfanne entweder warm dazugeben und sofort servieren oder kalt werden lassen und dann hinzugeben. Alles gut mischen.

Zutaten für 4 Portionen:

50 ml Olivenöl

1 Bund Spargel, grüner

1 Pck. Schinkenwürfel, optional

1 große Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Handvoll Champignons, optional

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise(n) Ingwer, frisch gerieben

250 ml Balsamessig, weißer

1 Handvoll Cherrytomate(n)

1 Kästchen Feldsalat

1 Pck. Feta-Käse von der Kuh oder dem Schaf