



Zutaten:

700 g kleine neue Kartoffeln
500 g Grüner Spargel
½ Teelöffel Salz & etwas Zucker
3 Lauchzwiebeln
3-4 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl
1 EL Senf
Salz & Pfeffer aus der Mühle
Fruchtfleisch von 1 Avocado
150 g Creme fraîche
etwas Zitronensaft

Tipp:

Den Salat mit gehacktem Kerbel bestreuen.
Nach Geschmack einige Tomaten zufügen.

Spargel-Kartoffel-Salat mit Avocado-Dipp

Zubereitung

Kartoffeln waschen, abbürsten und in Salzwasser ca. 20 min garen. Spargel waschen, das untere Drittel schälen, die Enden abschneiden und in 3 cm lange Stücke schneiden. Spargelspitzen beiseite legen. Spargel in einer Pfanne mit ½ Teelöffel Salz und etwas Zucker in wenig Wasser ca. 10 min dünsten, Spargelspitzen 3 min vor Garzeitende zufügen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

In eine große Schüssel geben und mit etwas heißen Spargelfond übergießen. Essig, Olivenöl, Senf sowie Salz und Pfeffer verrühren und mit den Frühlingszwiebeln mischen. Spargelstücke sowie geviertelte Kartoffeln (ggf. gepellt) heiß zufügen. Abschmecken.

Fruchtfleisch der Avocado zusammen mit Creme fraîche und etwas Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Salat servieren.

*Der multi Ernährungsservice wünscht
viel Spaß beim Ausprobieren und
Guten Appetit!*