



Mediterraner Spargelsalat

mit knusprigen Brotstückchen



HELLO SPARGEL

Ein edler Leckerbissen: Der Spargel zählt bei uns zu den beliebtesten Gemüsesorten. Er ist besonders kalorienarm und somit perfekt für alle, die gerne leicht genießen!



Ciabattabrot



Spargel



Rucola



Knoblauchzehe



bunte Kirschtomaten



Basilikum



Weißwein-Essig

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

Zeit sparen

Die Spargelsaison ist eröffnet! Unser knackiger Salat ist nicht nur erfrischend leicht, er ist auch noch ganz fix zubereitet. Entdecke die würzige Vielfalt des edlen Stangengemüses und erlebe heute unvergessliche Spargelmomente. Lass Dir dieses **kalorienarme** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf** (mit **Deckel**), **1 große Schüssel**, ein **Backblech**, **Backpapier** und eine **Knoblauchpresse**. Entdecke den **Mediterranen Spargelsalat mit knusprigen Brotstückchen**.



1 BROT AUFBACKEN

Ciabatta in ca. 2 cm große Stücke zupfen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Ciabattastücke** auf der mittleren Schiene im Backofen 10 – 15 Min. backen, bis sie knusprig sind. In der Zwischenzeit 1- bis 2-mal wenden.



4 SPARGEL KOCHEN

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, aufkochen lassen und kräftig mit **Salz** und **Zucker** würzen. **Spargelstangen** zufügen, **Wasser** noch einmal aufkochen lassen, dann Hitze abschalten und **Spargel** bei aufgesetztem Deckel ca. 5 Min. ziehen lassen.



2 SPARGEL VORBEREITEN

Spargel schälen und das untere Ende ca. 2 cm abschneiden.



5 SALAT ZUBEREITEN

Spargel vorsichtig abgießen, dann in ca. 1 cm lange Stücke schneiden und zum **Dressing** in die große Schüssel geben.



3 SALAT ZUBEREITEN

Bunte Kirschtomaten halbieren. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und fein hacken. **Knoblauch** abziehen und in eine große Schüssel pressen. Mit **Weißwein-Essig**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, 1 Prise **Zucker**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Tomatenhälften** und gehackten **Basilikum** damit vermischen.



6 ANRICHTEN

Knusprige **Ciabattastücke** und **Rucola** zum **Salat** geben und alles gut vermischen. **Mediterranen Spargelsalat** auf Teller verteilen und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Spargel	200 g	400 g
Rucola	50 g	100 g
Knoblauchzehe ES	½ ☞	1
bunte Kirschtomaten	200 g	400 g
Basilikum	10 g	20 g
Ciabattabrot 1)	1	2
Weißwein-Essig 1) 12)	6 ml ☞	12 ml

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Olivenöl*

* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 350 g)
Brennwert	620 kJ/147 kcal	2192 kJ/519 kcal
Fett	5 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	21 g	75 g
– davon Zucker	2 g	8 g
Eiweiß	4 g	13 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Gluten 12) Schwefeldioxid und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at