

Spargel-Zucchini-Salat mit Enokipilzen und Feta

Zutaten für 4 Portionen:

500 g weißer Spargel
Zucker
Salz
½ EL Butter
2 kleine Zucchini (ca. 250 g)
100 g Enokipilze
2 EL Olivenöl
1-2 TL frische Thymianblättchen
100 g Feta-Käse
125 g Crème légère
1 EL fein geschnittene Schnittlauchröllchen
1 EL fein gehackte Blatt Petersilie
4 Stängel Minze



Zubereitung :

Für den Spargel-Zucchini-Salat zuerst den Spargel schälen. In den Spargeltopf 10 cm hoch Wasser einfüllen. Wenn das Wasser kocht eine Prise Zucker und eine Prise Salz und die Butter zugeben. Den Spargel mit den Köpfen nach oben ins Körbchen stellen und ins kochende Wasser stellen. Deckel drauf und 10 bis 12 Minuten kochen lassen. Die Zucchini waschen, Stängelansatz und Blütenansatz wegschneiden und mit dem Gemüsehobel längs in etwa 3 – 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und den Thymianblättchen bestreuen. In einer beschichteten Pfanne – noch besser in einer Grillpfanne dann gibt es ein schönes Muster – von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Zucchinischeiben in drei Teile teilen. Den Spargel je nach Dicke längs in 2 oder 3 Streifen teilen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Die Enokipilze längs halbieren und auf der Schnittfläche anbraten, dann den Deckel auf die Pfanne, vom Herd ziehen und durchziehen lassen.

Spargel-, Zucchinischeiben und Enokipilze Schichtweise in Salatschalen geben, dabei jede Schicht mit zerbröckeltem Feta-Käse und abgezapften Minzeblättchen bestreuen. Den Salat abkühlen lassen. Die Crème légère mit Salz und den Kräutern vermischen und einen Klecks davon auf jeden Spargel-Zucchini-Salat geben.

©www.kochbaeren.de