



Spargel-Ravioli-Salat mit Radieschen & Walnüssen



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 4965 kJ, 1186 kcal, 63 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 98 g Fett, 274 mg Cholesterin, 9,4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Endlich ist wieder Spargelzeit! Deshalb zeigen wir dir, wie du einen super leckeren Spargel-Ravioli-Salat zubereiten kannst! Zusammen mit einem selbstgemachten Honig-Senf-Dressing bringt der Spargelsalat garantiert etwas bunte Abwechslung auf deinen Teller. Für den Spargelsalat musst du einfach nur den grünen Spargel zusammen mit frischen Pilzravioli in einer Pfanne anbraten und Tomaten und Radieschen klein schneiden. Das Dressing für den Spargel-Ravioli-Salat besteht aus Öl, Honig, Apfelessig, Apfelsaft, Salz und Pfeffer. Ein leckeres Topping darf bei unserem Spargelsalat natürlich auch nicht fehlen, weshalb wir den Salat noch mit gehackten Walnüssen und Thymian getoppt haben. Unser Spargel-Ravioli-Salat ist übrigens auch eine perfekte Beilage zum Grillen und ist im Handumdrehen zubereitet. Probiere das leckere Rezept für unseren Spargelsalat unbedingt einmal aus!

Step 1:

Zuerst wäschst du den Spargel, entfernst die Enden großzügig mit einem Messer und schneidest die Stangen schräg in lange Stücke. Nun erhitzt du einen Topf mit Wasser und etwas Salz für die Ravioli. Dann das Öl in eine heiße Pfanne geben und den Spargel darin bei mittlerer Hitze für ca. 8 Minuten anbraten. In der Zwischenzeit die Ravioli für 2 Minuten in das kochende Wasser geben, mit kaltem Wasser abschrecken und kurz zusammen mit dem Spargel in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 2:

Für das Dressing gibst du Öl, Honig, Senf, Apfelessig, Apfelsaft, Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel und rührst mit einem Schneebesen alles gut durch. Jetzt die Tomaten und Radieschen waschen. Dann halbiertest du die Tomaten und schneidest die Radieschen in feine Scheiben. Zum Schluss die Ravioli mit dem Spargel, den Tomaten und den Radieschen auf einen Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Dann kannst du die Walnüsse hacken und zusammen mit etwas frischem Thymian auf den Salat streuen.

Zutaten

Für den Salat:

2 EL	Öl
	frischer Thymian
100 g	Kirschtomaten
1 Pck.	frische Ravioli (Champignon & Steinpilze)
1/2 Bund	Radieschen
400 g	grüner Spargel
	Salz
50 g	Walnusskerne
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für das Dressing:

1 EL	Apfelessig
2 EL	Apfelsaft
1 TL	Honig
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Senf
	Salz
100 ml	Olivenöl