

VIVA Rezeptempfehlung

Spargel - Nudelsalat mit Eiern

Zutaten:

500 g Spargel
 250 g Nudeln
 3-4 Möhren (in Scheiben geschnitten)
 1 mittelgroße Zucchini (in Scheiben geschnitten)
 175 g Brokkoli (in Röschen zerteilt)
 Salz, Pfeffer, Butter

Salatsauce:

1 feingehackte Zwiebel
 Salz, Pfeffer
 2 EL Speiseöl,
 2 Orangen
 4 EL frische Kräuter (Kresse, Petersilie, Oregano oder Schnittlauch)
 5 hartgekochte Eier



1. Spargel kochen:

Spargel waschen, schälen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Spargel anschließend in Wasser mit 1 EL Butter, einer Prise Salz und Zucker ca. 10 Minuten bissfest kochen. Spargel mit einem Schaumlöffel aus dem Spargelwasser heben und gut abtropfen lassen.

2. Nudeln kochen

Nudeln - wie gewohnt - bissfest kochen.

3. Gemüse im Spargelwasser garen

Möhren, Brokkoli und Zucchini ca. 5 Minuten im Spargelwasser leicht kochen lassen. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel herausheben oder durch ein Sieb gießen.

4. Salat mischen

Spargel, Nudeln und das restliche Gemüse in eine Schüssel geben und vorsichtig vermischen.

5. Sauce:

Ein hartgekochtes Ei fein zerdrücken. Die Orangen auspressen. Saft der Orangen mit dem zerkleinerten Ei, der gehackten Zwiebel, den frischen Kräutern und dem Olivenöl verrühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce über den Salat gießen.

Die verbliebenen 4 hartgekochten Eier in Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Servieren.