



Spargelsalat mit Katenschinken und Ziegenkäse

Zutaten für 4-6 Personen:

3 kg	weißer Spargel
1 Stück	Zitrone
	Salz, Pfeffer & brauner Zucker
	Frische Kräuter (Blatt Petersilie, Liebstöckel, Basilikum)
400 g	Katenschinken gewürfelt
400 g	Ziegen-Frischkäse
100 g	geröstete Pinienkerne
1 Stück	rote Zwiebel
1 Stück	Paprika gelb
1 Stück	Möhre
250 g	Kirschtomaten
	Olivenöl
	Balsamicoessig
	Honig

Zubereitung:

- Den Spargel waschen & schälen, wenn nötig die holzigen Endstücke abschneiden schräg in 5-6 cm lange Stücke schneiden.
- Die Kräuter zupfen, die Kirschtomaten halbieren
- Das Gemüse waschen, putzen und gleichmäßig kleinschneiden.
- Den Spargel in etwas Olivenöl kurz anbraten.
- Möhren dazu geben, dann die Zwiebeln und die Paprika dazugeben und garen.
- Mit Salz, Pfeffer & braunem Zucker würzen.
- Auf einer Platte anrichten.
- Die Pfanne noch einmal kurz auf den Herd geben. Aus dem Bratfond, Zitronensaft, Balsamico und Olivenöl und Gewürzen eine Marinade erstellen und diese über den Salat geben
- Katenschinken 1x1 cm würfeln
- Ziegenkäse in fingerdicke Scheiben schneiden
- In einer Pfanne kurz von allen Seiten anbraten.
- Etwas Honig darüber geben, dann in den gerösteten Pinienkernen wenden und zur Seite stellen
- Gezupfte Kräuter und Katenschinken auf dem Salat verteilen, die Ziegenkäsescheiben dazu geben.

Sie können den Salat noch mit gerösteten Kernen, Croutons, Sesam oder ähnlichem ergänzen. Wenn Sie keinen Schinken mögen, tauschen Sie diesen gegen z.B. Garnelen, Hähnchen oder Rindfleisch. Auch gut mariniertes, gebratenes Tofu passt sehr gut dazu.

Viel Spaß beim Nachkochen.