

Spargelsalat mit Kürbiskernöl-Sojasauce-Dressing

Gesamtzeit **15 Min.**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Zutaten für den Salat:

Mischsalat je nach Saison
300 g grüner Spargel
Olivenöl
1 Becher Himbeeren
2 EL geröstete Pinienkerne

Zutaten für die Marinade:

125 ml Kürbiskernöl
3 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
125 ml naturtrüber Apfelsaft
3 EL Himbeeressig
1 Spritzer Zitronensaft
Pfeffer nach Bedarf

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Salatblätter waschen, zerteilen und auf Tellern anrichten.

Schritt 2

Die Zutaten der Marinade gut vermischen und über den Salatblättern verteilen.

Schritt 3

Den Strunk der Spargelstangen entfernen, die Spargelspitzen längs halbieren, den Rest in 1–2 cm große Stücke schneiden.

Schritt 4

In Olivenöl kurz anbraten und zum marinierten Salat geben.

Schritt 5

Mit Himbeeren und Pinienkernen garniert servieren.