

## Kochen

Rezept von Caroline Autenrieth aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 17.03.2026

**Spargelsalat mit Zitronendressing und Parmesan-Chips** Für ca. 4 Personen

### Zutaten

#### Für die Parmesan-Chips

150 g Parmesan, frisch gerieben  
1 TL Thymian, getrocknet

#### Für den Spargelsalat

1 Biozitrone  
1 EL Himbeeressig oder Apfelessig  
1 Prise Zucker  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 TL Senf, körnig  
3 EL Olivenöl, mild  
2 EL Nussöl, z. B. Macadamia-, Mandel-, Haselnussöl, nach Belieben  
750 g Spargel, mittelgroße Stangen, grün  
3 Lauchzwiebeln  
1 Bund Radieschen  
2 Romanasalat-Herzen

### Zubereitung

1. **Für die Parmesanchips** ein Backblech mit Backpapier auslegen. Parmesan und Thymian mischen. Den Käse in etwa 4-5 cm großen Kreisen, mit jeweils etwas Abstand zueinander auf dem Backpapier verteilen. Im heißen Ofen, bei 200 Grad Ober- und Unterhitze, ca. 4-5 Minuten schmelzen, bis die Kreise an den Rändern leicht bräunen. Herausnehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.
2. **Inzwischen für den Salat** Zitrone heiß abbrausen, trocknen und etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Zitronensaft, Essig, etwas Zucker, Salz, Pfeffer und Senf in einer Salatschüssel verrühren. Die Öle mit einem feinen Schneebesen gründlich unterrühren, sodass eine cremige Vinaigrette entsteht.
3. Spargel abbrausen, eventuell holzige oder angetrocknete Enden abschneiden (Schalen und Abschnitte z. B. für eine Suppe verwenden). Spargelstangen leicht schräg in feine Scheiben schneiden. Spargel unter die Vinaigrette mischen, etwas ziehen lassen.
4. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, abtropfen lassen und fein schneiden. Radieschen putzen, abbrausen, abtropfen lassen und fein hobeln. Romana-Salatherzen putzen, abbrausen, gründlich trockenschleudern und in Streifen schneiden oder zerzupfen.
5. Salatzutaten vorsichtig unter den marinierten Spargel heben. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelsalat und Parmesan-Chips anrichten und servieren.

**Tipp:** Die Parmesanchips werden noch etwas knuspriger, wenn ca. 1 TL Mehl unter den geriebenen Parmesan gemischt wird.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/spargelsalat-mit-zitronendressing-und-parmesan-chips-104.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.