

# Spargelsalat mit Krake – Raffinesse pur

---

Tintenfisch gilt vor allem in den asiatischen Ländern und in Griechenland als Delikatesse. Er ist fettarm und aromenreich, was ihn zur idealen Komponente für diesen Salat macht. Das Rezept Spargelsalat mit Krake kann ganz einfach zubereitet werden und erfordert weder eine spezielle Küchenausstattung noch große Vorerfahrungen beim Kochen. Im besten Fall werden die Zutaten vorher frisch eingekauft und anschließend direkt verarbeitet. Wie das gelingt, erklärt das folgende Rezept Schritt für Schritt in einer einfachen Anleitung und mit praktischen Tipps. Wir wünschen gutes Gelingen!

## Zutaten:

- 1 Bund grüner Spargel
- 150 g gekochte Krake / Thunfisch
- 5 kleine reife und fruchtige Tomaten
- 3 EL geklärte Butter
- Salz (Mury River Flocken)
- Pfeffer (Andalima Pfeffer)

1. Spargel am unteren Ende brechen, um die holzigen Stellen zu entfernen. Danach in schräge Scheiben schneiden und in der Pfanne mit der geklärten Butter bissfest garen.

2. Die Tomaten vierteln und auch die Krake in kleine Stücke schneiden. Beides zum Spargel dazu in die Pfanne geben.

3. Nun nur noch alles durchschwenken und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Dieses Gericht ist sehr vielfältig. Man kann es warm mit Reis essen oder kalt als Salat. Möchte man ihm eine asiatische Note verleihen, ist es möglich hier auch mit Soja zu würzen. In diesem Fall passen Glasnudeln sehr gut dazu. Oder man genießt ganz einfach pur ohne Beilage.