



Um eine
Idee
frischer.

Spargel. Aber nicht von der Stange.

Von Mitte April bis exakt zum 24. Juni, dem Johannistag, hat dieser Küchenkönig Hochsaison - der Spargel. Deutschlandweit gehört der kulturintensivere weiße Spargel zu den beliebtesten Sorten. Doch der grüne Spargel steht seinem weiterverbreiteten weißen Bruder in nichts nach und landet immer öfter auf deutschen Tellern. Was beide Sorten so beliebt macht? Der Gemüsekönig ist überaus gesund und vitaminreich. Außerdem regt er die Nieren- und Blasen-tätigkeit an.

Wir  Lebensmittel.

Langer/Zellmer
Adelsberg





ein frühlingshafter Klassiker

Erdbeer-Spargel-Salat

Sie hat begonnen: Die sechste Jahreszeit. Es ist Spargelsaison und endlich landet er wieder auf unseren Tellern – der König unter den Gemüsesorten. Manche lieben ihn mit Sauce Hollandaise, manche mit brauner Butter. Manche essen ihn ganz ohne Soße. Aber wussten Sie schon, dass sich Spargel auch wunderbar als Salatzutat eignet? Gemeinsam mit der natürlichen Süße frischer Erdbeeren verwöhnt unser Gemüsekönig Ihren Gaumen herrschaftlich. Versprochen.

So einfach geht's

1. Bevor es losgeht, geht es in die Vorbereitung: Waschen Sie den schälen Sie die unteren zwei Drittel des Spargels. Schneiden Sie außerdem die holzigen Enden der Spargelstangen weg.

2. Halbieren die die geschälten Spargelstangen der Länge nach und schneiden Sie sie in mundgerechte Stücke. Bringen Sie das Spargelwasser zum Kochen und geben Sie den Spargel für etwa 5-7 Minuten auf mittlerer Hitze in das kochende Wasser.

3. Können Sie multitasken? Perfekt! Dann rösten Sie doch schon einmal die Pinienkerne ohne Fett in einer kleinen Pfanne, während es sich die Spargelstangen im Hitzebad gutgehen lassen. Putzen Sie außerdem die Frühlingszwiebeln und schneiden Sie sie in kleine Ringe.

4. Waschen Sie Rucola und Basilikum und lassen Sie die Blätter abtropfen. Legen Sie einige der Blätter beiseite – Sie dienen Ihnen später der Garnitur des Tellers. Schneiden Sie die Basilikumblätter in Streifen. Den Rucola können Sie im Ganzen belassen.

5. Nun zum Highlight des Salates – die Erdbeeren. Gönnen Sie den Erdbeeren zunächst ein Wasserbad und befreien Sie sie von möglichen Verschmutzungen. Schneiden Sie die Erdbeeren in Stücke und mengen Sie sie unter die übrigen Zutaten.

6. Verquirlen Sie nun 3 EL weißen Balsamessig mit 3 EL Orangensaft, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl. Heraus kommt ein wunderbar fruchtiges Dressing, das nun nur noch darauf wartet, gemeinsam mit den Fetastücken und den Pinienkernen Ihren Salat zu garnieren.



Zutaten

- 1 kg grüner Spargel
- 40 g Pinienkerne
- 4 Frühlingszwiebeln
- 10 g Basilikum
- 80 g Rucola
- 500 g Erdbeeren
- 3 EL weißer Balsamessig
- 3 EL Orangensaft
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 TL Dijonsenf
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Feta

Tipp unseres Frischeagenten:



Würzen Sie das Spargelwasser mit je einer Prise Salz und Zucker. Mit 1 EL Zitronensaft im Wasser sorgen Sie für das besondere Etwas an Ihrem Spargel.

