

Gebratener grüner Spargel mit Orangen

Für zwei Personen

Für die Orange:

1 Strauchtomate	1 rote Zwiebel	2 Orangen
1 Limette	3 EL Pistazienkerne	3 EL Olivenöl
1 Handvoll Basilikumblätter	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Spargel:

10 Stangen grüner Spargel	3 EL Traubenkernöl	1 EL Apfel-Balsamico Essig
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Eiswasser
---------------------------------	-----------

Für die Orange:

Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.

Pistazien hacken. Schale der Orangen mit dem weißen Außenhäutchen abschneiden. Mit dem Messer links und rechts der Zwischenhäutchen bis zur Mitte die Filets herausschneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und fein würfeln.

Tomaten und Zwiebelwürfel mit Limettensaft, Orangenfilets und dem restlichen Olivenöl mischen. Etwas Orangensaft aus der Schale drücken und dazugeben. Basilikum und Pistazien untermischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spargel:

Die holzigen Enden der Spargelstangen abschneiden und den unteren Bereich schälen. Spargel in einer Pfanne mit heißem Traubenkernöl bei mittlerer Hitze je nach Dicke 3-6 Minuten bissfest schmoren. Mit Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Schnittlauch Halme kurz in heißem Wasser blanchieren (20 Sekunden) und direkt ins kalte Wasser geben, damit der Schnittlauch seine Farbe behält.

4 Stangen Spargel auf ein Brett legen und mit ein paar Schnittlauch Halmen zu einem Päckchen schnüren.

Das Spargelpäckchen auf den Teller legen und mit den marinierten Orangen und Tomaten drauf angerichtet servieren.

Nelson Müller am 23. Juni 2020