

Gebratener Spargel mit Orangen-Pistazien-Salsa

Für 4 Personen:

20 Stangen grüner, weißer Spargel	2 EL neutrales Pflanzenöl	1 EL Aceto Balsamico
Salz, Schwarzer Pfeffer	2 rote Zwiebeln	3 EL Olivenöl
1 große Orange	2 Strauchtomaten	4 Zweige frisches Basilikum
3 EL grüne Pistazienkerne		

Die weißen und grünen Spargelstangen und fließendem Wasser waschen und kurz abtropfen lassen. Die holzigen Enden der Spargelstangen (ca. 2 cm) abschneiden und die weißen Spargelstangen in der flachend Hand legend von der Spitze beginnend nach unten hin schälen.

Tipp: Ab dem unteren Drittel etwas mehr Druck ausüben, damit der Spargel dort dicker geschält wird, denn zum Ende hin werden die Stangen oft noch holziger. / Grüner Spargel muss nicht geschält werden! Die Spargelstangen je nach Länge und Dicke quer halbieren, mit einem feuchten Tuch bedecken und Beiseitstellen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen.

Die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, anschließend aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Nun die Orange filetieren (So gehts : Von der Orange oben und unten einen Deckel abschneiden, sodass sie eine Standfläche hat. Die Orange zum Filetieren auf eine der flachen Seiten stellen. Dann mit einem sehr scharfen Messer die Schale vorsichtig so dick abschneiden, dass auch die weiße Haut (sie heißt Mesocarp) vollständig entfernt wird. Die Orange dann in die Hand nehmen und die einzelnen Orangenfilets mit einem Messer zwischen den Trennwänden herausschneiden.) Die Orangenfilets in ca. 1 cm große Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Strauchtomaten waschen, den Strunk herausschneiden und die Tomaten vierteln. Die Kerne herausschneiden und die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten zu den Orangen in die Schüssel geben.

Die Basilikum-Zweige waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Dann in Streifen schneiden und ebenfalls zu Salsa geben.

Die Pistazienkerne in einem Mörser grob zerstoßen oder mit einem Messer gut hacken, dann ebenfalls zugeben. Die Salsa mit einem Löffel vermengen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Nun wird der Spargel gebraten! Kurz vor dem Anrichten das Pflanzenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei hoher Temperatur 34 Minuten scharf anbraten. Dabei immer wieder gut durchschwenken, bis der Spargel sehr knackig gegart ist.

Den Spargel mit dem Balsamico ablöschen, sofort durchschwenken und zum Schluss mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Den sautierten Spargel auf 4 Teller verteilen. Mittig die Orangen-Pistazien-Salsa daraufgeben und heiß servieren.

Christian Henze am 01. Februar 2023