

# Mediterraner Spargel-Salat

## Für 4 Personen

500 g weißer Spargel	500 g grüner Spargel	Salz
Zucker	1 TL Butter	2 Bio-Zitronen
1 TL Senf	Pfeffer	2 EL Sonnenblumenöl
6 EL Olivenöl	100 g Pinienkerne	100 g Parmesan im Stück
1 Bund Kerbel	1 Bund Estragon	1 Baguette
100 g ital. Schinken, dünn		

Weißer Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden.

Den grünen Spargel waschen, abtropfen lassen und nur im unteren Drittel schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden.

Gesamte Schalen mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Salz, Zucker und Butter zugeben. Aufkochen lassen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Je 2 grüne und weiße Spargelstangen beiseitelegen. Den restlichen Spargel in schräge Stücke schneiden.

Spargelsud passieren.

Spargelstücke im kochendem Spargelsud bissfest garen.

Spargel aus dem Sud heben, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Zitronen heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen.

Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Zitronensaft, -schale, etwas Zucker und 3 EL vom Spargelsud zugeben und alles verquirlen.

Sonnenblumenöl und Hälfte vom Olivenöl mit einem Schneebesen einrühren und alles zu einer Salatsauce verrühren. Über den gegarten Spargel träufeln und ziehen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Parmesan grob hobeln.

Kerbel und Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den übrigen Spargel mit einem Sparschäler in lange, dünne Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Baguette in dünne Scheiben schneiden und mit Rest Olivenöl beträufeln. Brote auf einem mit Backpapier belegtem Blech im heißen Backofen rösten.

Baguette mit dem Schinken belegen.

Die gesamten vorbereiteten Salatzutaten mischen, abschmecken und auf Tellern anrichten. Die Baguettescheiben dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 24. April 2019