

Lauwarmer Salat mit Spargel und Karotten

Für vier Personen

0,5 Bund Spargel, grün	2 Bund Minikarotten	1 Kohlrabi
80 g Zuckerschoten	2 kl. Rote Bete, geschält	1 – 2 TL Puderzucker
1 Zehe Knoblauch	2 Scheiben Ingwer	0,25 Schote Vanille
5 Kapseln Kardamom	80 ml Gemüsebrühe	0,5 Zitrone, unbehandelt
0,5 TL Dijonsenf	3 EL Olivenöl, mild	Chilisalz, mild
Salz		

Den Spargel im unteren Drittel schälen und das holzige Ende entfernen. Die Stangen schräg in drei bis vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Von den Karotten das Grün bis auf einen Zentimeter kürzen, die Karotten schälen. Den Kohlrabi schälen, die holzigen Teile abschneiden, in Spalten schneiden und diese formschön zuschneiden. Von den Erbsenschoten die Enden abschneiden, schräg halbieren, in Salzwasser zwei Minuten bissfest kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Rote Bete in Spalten schneiden, einmal kurz in Salzwasser aufkochen und abtropfen lassen. Etwa einen bis zwei Esslöffel Saft der Zitrone auspressen und eine Messerspitze Zitronenschale abreiben. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. In einer Schmorpfanne den Puderzucker hell karamellisieren. Spargel, Karotten und Kohlrabi mit Knoblauch, Ingwer, angedrückten Kardamomkapseln und ausgekratzter Vanilleschote dazu geben, darin farblos anschwitzen, die Brühe angießen, einen Deckel aufsetzen und das Gemüse darin fast weich garen. Auf ein Sieb gießen und den Sud auffangen. Zitronensaft, Senf, Zitronenabrieb und Olivenöl hinein mixen und mit Chilisalz würzen. Das gedünstete Gemüse mit Zuckerschoten und Rote Bete-Spalten damit marinieren.

Alfons Schuhbeck am 16. März 2012