

# Lauwarmer Spargel-Salat mit Austernpilzen

## Für 4 Personen:

6 Stangen weißer Spargel	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Frühlingszwiebeln
3 mittelgroße Tomaten	1 unbehandelte Zitrone	4 EL (Magerstufe) Joghurt
1 EL halbfette Mayonnaise	2 EL Nuss- oder Leinöl	20 mittelgroße Austernpilze
2 EL Butter	3 EL Olivenöl	2 Stängel Dill
Salz, Pfeffer		

Den Spargel schälen und schräg in längliche Scheiben schneiden. Die Köpfe längs halbieren oder im Ganzen verwenden. Die Frühlingszwiebeln säubern und in etwa 5-6 cm dicke Stücke schneiden.

Die Tomaten häuten, das Innere entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Butter und etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Spargel etwa 3-4 Minuten braten. Er sollte noch bissfest sein und etwas braune Farbe bekommen. Bereits in der Pfanne salzen und leicht zuckern. Den Spargel in eine Schüssel geben.

Wieder etwas Butter und Olivenöl in die Pfanne geben und die Frühlingszwiebeln kurz anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen. Dabei ebenfalls leicht salzen und zuckern.

Schnittlauch säubern und in 5-6 cm lange Stängel schneiden.

Frühlingszwiebeln, Schnittlauch und die Tomaten mit dem Spargel vermengen. Joghurt und Mayonnaise unterheben und den Salat mit dem Saft einer halben Zitrone, etwas Zitronenschalenabrieb und Salz abschmecken.

Die Austernpilze säubern und die Stiele entfernen. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze zunächst scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und die Pilze 3-4 Minuten fertig garen.

Dabei ständig wenden und mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen. Zum Schluss gehackten Dill (alternativ Petersilie) untermengen.

## **Servieren Wie folgt servieren:**

Pilze auf Teller legen. Darauf den Spargelsalat setzen und alles mit Dill bestreuen. Dazu passt ein Glas Silvaner.

Rainer Sass am 05. Juni 2020