

Spargel-Salat

Für 4-6 Personen

| | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| 700 g weißer Spargel | 300 g grüner Spargel | Salz |
| 1 Schalotte | 3 EL Gemüsebrühe | 5 EL Olivenöl |
| 2 EL Weißweinessig | 1/2 TL Dijon-Senf | 1/2 TL körniger Senf |
| 1 Limette | Pfeffer | 100 g Pflücksalat |
| Parmesan | | |

Weißer und grüner Spargel schälen, holzige Enden abschneiden.

Spargel dämpfen. Der Vorkoster benutzt dafür einen Spargeltopf.

Spargelstangen aufrecht in den Topf stellen, diesen mit der vorgeschriebenen Menge an Wasser füllen und eine Prise Salz hinzugeben. Je nach Stangendicke für 10-15 Minuten dämpfen, bis die Stangen bissfest sind.

Vorsicht:

Ist der grüne Spargel wesentlich dünner als der weiße, Grünspargel eventuell schon einige Minuten früher aus dem Topf nehmen, damit er nicht zu weich wird.

Wer keinen Spargeltopf hat, kann die Stangen auch im normalen, mit etwas Wasser gefüllten Kochtopf mit Deckel und passendem Dämpfeinsatz dämpfen.

Für die Vinaigrette Schalotte schälen, fein würfeln und in eine Salatschüssel geben. Gemüsebrühe, Olivenöl, Essig, beide Senfsorten und den Saft einer Limette dazugeben und mit einem Schneebesen vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn der Spargel gar ist, Stangen aus dem Topf nehmen, sofort in ca. 4 cm breite Stücke schneiden und zum Abkühlen in die Vinaigrette geben. Spargel für 15-20 Minuten marinieren lassen. Zum Servieren je etwa eine Handvoll Pflücksalat auf einen Teller geben, marinierte Spargelstücke darauf anrichten und nach Belieben darüber Parmesan reiben.

Björn Freitag am 26. April 2021