

Frühling-Salat mit Calamaretti

Für 2 Portionen

12 Fingermöhren	6 Stangen grüner Spargel	2 Chicorée
6 Calamaretti	1 Zwiebel	100 ml Gemüsebrühe
Butter	Öl	2 EL Weißweinessig
Zucker	Salz	Pfeffer

Zuerst zwei Pfannen aufsetzen, heiß werden lassen und ein wenig Butter hinein geben. Von den Fingermöhren das Möhrengrün entfernen. Den grünen Spargel in gleich kleine Stücke schneiden. Sowohl Möhren als auch Spargel in die Pfanne geben und im Ganzen anbraten. Anschließend das Gemüse mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Calamaretti putzen und in gleichmäßig große Ringe schneiden. Diese ebenfalls in eine separate Pfanne geben und kurz scharf anbraten, da sie sonst zäh werden. Desweiteren Olivenöl und Rosmarin zu den Calamaretti geben. Eine Knoblauchzehe abziehen, in Scheiben schneiden und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach knapp einer Minute auf voller Hitze die Calamaretti wieder aus der Pfanne entnehmen und auf den Tellern anrichten. Schließlich den Chicorée klein schneiden und mit in die Gemüsepfanne geben. Zum Abschluss ein wenig Zucker, Weißweinessig und Olivenöl begeben. Das Gemüse aus der Pfanne holen und neben den Calamaretti auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 22. 03. 2012