

# Spargel-Salat

## **Für 4 Portionen:**

1 kg grüner, weißer Spargel	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 bis 2 El Öl
1 El Honig	1 Tl Senf	2 El Zitronensaft
1 Bund Dill	Salz, Pfeffer	

Spargel waschen. Die weißen Stangen schälen, das holzige Ende abschneiden, in etwa vier bis fünf Zentimeter lange Abschnitte schneiden. Auch vom grünen Spargel das holzige Ende großzügig abschneiden, ihn aber nicht schälen. Kopfstücke separat legen.

Frühlingszwiebeln längs schlitzeln, gründlich waschen und den weißen Teil in feine Scheiben schneiden. Grüne Teile zur Dekoration oder anderweitig verwenden.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, Honig dazugeben und schmelzen lassen. Die Spargelstücke (ohne Spitzen) und die Lauchscheiben darin zwei bis drei Minuten anbraten. Senf und Zitronensaft und die Spitzenstücke zugeben, mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Vorsichtig wenden und schwenken.

Mit Deckel noch etwa fünf bis sieben Minuten garen – je nach Dicke der Spargelstangen. Der Spargel muss bissfest bleiben.

## **Tipps:**

Dieser Spargelsalat schmeckt lauwarm, aber auch kalt. Mit Schinken oder Garnelen können Sie ihn kulinarisch anreichern.

Anders als weißer Spargel wächst der grüne oberirdisch. Die Stangen sind meist wesentlich dünner, brauchen jedoch, nachdem das holzige Ende entfernt ist, kaum geschält zu werden. Die Kochzeit beträgt etwa zehn Minuten, ist also etwas kürzer als bei den weißen Sorten. Grüner Spargel schmeckt besonders gut kalt mit einer Vinaigrette.

Alle Spargelsorten lassen sich auch roh essen. Hier noch ein Salatrezept: 300 Gramm geputzter grüner Spargel wird in schmale, schräge Streifen geschnitten, mit etwa 50 Gramm blättrig geschnittenen Champignonköpfen vermengt und mit Zitrone, Öl, Salz und Pfeffer mariniert. Darüber etwas Crème fraîche mit fein gehackter Petersilie verteilen.

Spargelstangen halten sich im Kühlschrank zwei bis drei Tage, wenn sie dick mit einem feuchten Tuch umwickelt werden.

Spargel essen: Kenner und Könner schieben sich die langen Stangen unzerteilt von oben nach unten in den Mund. Am besten mit der Hand. Doch auch wer den Spargel mit dem Messer zerteilt und mit der Gabel aufspießt, gilt nicht mehr als Banause.

test Mai 2002