

# Safran-Spargel-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

$\frac{1}{2}$ Kopf Salat	10 Stangen weißer Spargel	2 Zitronen
1 Orange	15 Safranfäden	

**Für das Dressing:**

2 Schalotten	200 g Naturjoghurt	1 EL Zucker
2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Kerbel	2 Zweige Estragon
2 EL Rapsöl	1 TL feines Salz	Pfeffer

Für den Spargelsalat Wasser mit Salz und Zucker in einem großen Topf zum Kochen bringen. Spargel schälen und im Sud etwas weicher als bissfest kochen. Spargel herausnehmen, abkühlen lassen und schräg in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. Den Sud auffangen. Schalotten abziehen, fein würfeln und in einer kleinen Pfanne mit Rapsöl anschwitzen. Etwas Spargelsud angeießen, Safran zugeben und erhitzen bis sich der Safran im Sud gelöst hat. Von der Zitrone und Orange einige Zesten reißten und die Zitrone anschließend auspressen. Pfanne vom Herd nehmen, Spargelstücke hineinlegen und mit Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und einigen Zitronen- und Orangenzesten abschmecken.

Petersilie, Kerbel und Estragon abbrausen, trockenwedeln und von den Stielen zupfen. Kräuter grob hacken und mit Joghurt in einen hohen Becher geben. Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zucker und wenig Zitronensaft abschmecken und mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Den Kopfsalat waschen, trockenschleudern und in grobe Stücke reißen.

Den Kopfsalat auf Tellern anrichten, mit Kräuter-Joghurt-Schaum beträufeln und dem Safran-Spargel garnieren und servieren.

Alexander Herrmann am 13. Mai 2016