

Spargel-Salat mit gebratenen Garnelen

Für vier Portionen

Für den Salat:

8 Stangen weißer Spargel	8 Stangen grüner Spargel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Bund Radieschen	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 TL grober Dijonsenf
1 TL Zucker	1 TL Salz	3 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl	Salz, Zucker, Pfeffer	

Für die Garnelen:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 Thymianzweige	8 Garnelen
2 EL Olivenöl		

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen, den weißen Spargel ganz schälen und die Enden ein bis zwei Zentimeter kürzen. Die Stangen in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und die halbe Zitrone in Scheiben schneiden. In einem Topf etwa drei Zentimeter hoch Wasser einfüllen und zum Kochen bringen, kräftig mit einem halben Teelöffel Salz und einem halben Teelöffel Zucker würzen und zwei Zitronenscheiben zugeben. Die weißen Spargelstücke darin fünf Minuten kochen, anschließend die grünen Spargelstücke weitere drei Minuten mitkochen. Danach den Spargel abgießen und in eine Schüssel geben. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden und beides zum Spargel geben. Für das Dressing Senf, Zucker, Essig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend über dem Spargelsalat verteilen, gut untermischen und durchziehen lassen. Den Knoblauch abziehen und klein würfeln, die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und klein hacken. Die Garnelen, die küchenfertig geputzt sind, mit dem Knoblauch, Thymian und Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und weitere zwei Minuten garziehen lassen. Zum Anrichten den Spargelsalat auf die Teller verteilen und je zwei Garnelen anlegen.

Horst Lichter am 07. Juni 2014