



Spargelsalat mit Erdbeeren (Seite 3)

Roher Spargelsalat

ZUTATEN

- je 500 g frischer Spargel
- 200 g frische Champignons
- 4 EL Weißweinessig
- 1 TL Koriander, gemahlen, 1 TL Zucker, 1 Prise Salz
- 3 EL Öl
- Kresse

ZUBEREITUNG

Spargel waschen und schälen. In hauchdünne, feine Scheiben hobeln. Frische Champignons putzen und in Scheiben schneiden oder halbieren. Spargel mit den Champignons mischen, mit Weißweinessig beträufeln, mit Koriander, Zucker und Salz mischen.

Zugedeckt kurz ziehen lassen. Mit Öl beträufeln, mit Kresse anrichten.

AUTOR

Unbekannt, veröffentlicht Landwirtschaftliches Wochenblatt BLW 18 vom 03.05.2019

Spargel-Lachs-Cocktail

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

- 500 g Spargel (grün u. weiß)
- Salz
- ½ TL Zucker
- 1 TL Butter
- 150 g Lachs geräuchert
- ½ Honigmelone (wahlweise Orangenmelone / Cantaloupemelone)

DRESSING

- 2 EL Mayonnaise
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, weißer Pfeffer, Zucker
- Kräuter nach Wahl (Schnittlauch, Petersilie)

ZUBEREITUNG

- Spargel waschen, schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
- Wasser mit Salz, Zucker und Butter aufkochen und den Spargel weiß u. grün getrennt voneinander kochen. Weißer Spargel ca. 10-12 Minuten, grüner Spargel ca. 8 Minuten.
- Spargel aus dem Sud nehmen, abtropfen u. abkühlen lassen.
- Melone mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln formen oder in Würfel oder Stifte schneiden. 100 g Lachs kleinschneiden.
- Dressing herstellen: Mayonnaise, Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer u. Zucker verrühren und abschmecken.
- Abgekühlten Spargel, kleingeschnittenen Lachs u. die Melone vorsichtig unterheben u. abschmecken.
- Anrichten in Cocktailgläsern mit Melonenstückchen, Lachsröllchen u. Kräutern.

AUTOR

Hauswirtschaftsschule Schrobenhausen

Spargelsalat mit Erdbeeren

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kg Spargel (evtl. grüner und weißer Spargel gemischt)
- Salz
- 250 g Erdbeeren
- 50 g Zucker
- 100 ml Balsamico, weiß
- 2 EL Öl
- 150 g Blattsalate wie Rucola, Spinat, Feldsalat, Kopfsalat, Schnittsalat
- 2 EL Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne
- 1 TL Schnittlauch
- Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- Spargel schälen, untere Enden abschneiden, grünen Spargel waschen, Enden abschneiden. Spargel in 5 cm große Stücke schneiden. Weißen Spargel in Salzwasser 10 Min. garen, nach 5 Minuten Kochzeit den grünen Spargel zufügen
- Beeren waschen, halbieren oder vierteln
- Salat waschen und trocken schleudern
- Kerne in einer Pfanne ohne Öl hellbraun rösten
- Dressing: Zucker karamellisieren, unter Rühren mit 100 ml heißem Wasser und heißem Essig ablöschen (Vorsicht, spritzt leicht), aufkochen, 5-7 Min. köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch würzen. Öl darunter schlagen.
- Spargel abtropfen, Salat und Spargel schön auf Tellern arrangieren. Die Beeren verteilen, Vinaigrette darüber gießen, bis zu 30 Minuten ziehen lassen. Mit Pinienkernen oder Sonnenblumenkerne bestreuen, Pfeffer darüber mahlen.

AUTOR

Stilla Schrammel

Spargelsalat mit marinierten Champignons

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 500 g Spargel weiß
- 500 g Grünspargel
- 200 g Champignons weiß oder braun
- 250 g Salat
- 50 g Cocktailtomaten

MARINADE

- 2 El Balsamico Essig
- 2 El Zitronensaft
- 8 El Öl
- Zucker, Salz, Pfeffer, Kräuter (Schnittlauch, Bärlauch, Thymian)

SUD FÜR DIE CHAMPIGNONS

- 100 ml Kräuternessig
- 100 Wasser
- 2 El Zucker
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Spargel schälen, den Grünspargel nur im unteren Teil schälen. Den weißen Spargel in Salzwasser mit einer Prise Zucker und etwas Zitronensaft ca. 5 Min. kochen. Den Grünspargel dazugeben und weitere 5 Minuten kochen. Inzwischen aus den Zutaten eine Marinade rühren. Der Spargel sollte noch Biss haben. Den Spargel mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den noch heißen Spargel in die Marinade legen, eventuell einige Löffel von dem Spargelsud zur Marinade geben. Den Salat mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Die Champignons unter fließendem Wasser reinigen. In dem Essigsud ca. 10 Minuten köcheln und im Sud abkühlen lassen.

Den Salat putzen und als Unterlage auf die Salatteller verteilen. Die marinierten Champignons halbieren und mit den Abgekühlten Spargel auf den Salat anrichten mit den Tomaten garnieren. Zum Schluss die Kräuter und einigen Löffel Marinade darüber geben.

AUTOR

Stilla Schrammel