

Maria Groß Rhabarber-Spargelsalat mit Kräutern

Montag, 15. Mai 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

25 g	Basilikum
25 g	Minze
25 g	Giersch
25 g	glatte Petersilie
400 g	Rhabarber
500 ml	Rote Bete-Saft
200 g	Zucker
1	rote Chilischote
800 g	grüner Spargel
2 EL	Olivenöl zum Anbraten
etwas	Salz
2 TL	Ahornsirup
2 EL	heller Balsamico
2 EL	Honig
1 EL	Senf, mittelscharf
1 EL	Senf, körnig
4 EL	Olivenöl, kalt gepresst
1 EL	Wasser
100 g	Ziegenfrischkäse



Zubereitung:

1. Basilikum, Minze, Giersch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln.
2. Den Rhabarber waschen, die Blätter und das Stielende abschneiden. Dann Rhabarber ungeschält in 10 cm große Stücke schneiden, in eine kleine Auflaufform verteilen.
3. Rote-Beete-Saft und Zucker in einem Topf aufkochen. Anschließend die Rhabarberstücke mit dem heißen Saft übergießen.
4. Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und die Chilihälften fein schneiden. 1/4 der fein geschnittenen Chilischote für das Dressing beiseitelegen.
5. Grünen Spargel waschen, lediglich die trocknen Enden abschneiden. (Wer mag kann das untere Drittel vom Spargel schälen.)
6. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Spargelstangen darin kurz von allen Seiten anbraten. Kräftig mit Salz und etwas Chili abschmecken.
7. Den gebratenen Spargel auf eine Servierplatte legen.
8. Den marinierten Rhabarber in die verwendete Pfanne mit dem Bratfett vom Spargel geben, kurz durchschwenken und mit etwas Ahornsirup ablöschen.
9. Rhabarber dann über dem Spargel drapieren.
10. Die Kräuterblättchen von den Stielen abzupfen, grob zerkleinern und darüber streuen.
11. Für das Dressing Balsamico, Honig, mittelscharfen und körnigen Senf, Olivenöl, 1 EL Wasser, eine gute Prise Salz und beiseite gelegte gehackte Chili in einen Pürierbecher geben und mit dem Stabmixer gut durchmischen.
12. Direkt vor dem Servieren das Dressing über den Salat geben. Ziegenkäse darauf verteilen und anrichten.

Pro Portion: 580 kcal/ 2420 kJ
71 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 29 g Fett