

Kochen

Timo Böckle

Mittwoch, den 17.05.2023

Spargelsalat mit Holunderblütendressing

Für 4 Personen

Zutaten

300 g Spargel, weiß
 300 g Spargel, grün
 50 ml Weißwein oder Wasser
 etwas Salz
 etwas Zucker
 4 EL Balsamessig weiß
 4 EL Spargelfond
 (Kochwasser vom Spargel)
 2 EL Holunderblütensirup
 etwas Pfeffer, weiß
 2 EL Sonnenblumenöl
 1 Beet Shiso-Kresse, lila
 1 Beet Shiso-Kresse, grün

Außerdem

4 Gläser à 250 ml Inhalt
 1 Glas, ca. 400 ml Inhalt



Zubereitung:

1. Beide Spargelsorten putzen, den weißen Spargel schälen und beim grünen, die holzigen Enden entfernen.
2. Weißen Spargel mit Weißwein, etwas Salz und Zucker ca. 10 Minuten bissfest garen. den grünen Spargel nach 5 Minuten zufügen und mitgaren.
3. **Für das Dressing** Essig, Spargelfond, Holunderblütensirup, Salz, Pfeffer und Öl in verschließbares Glas (400 ml Inhalt) geben und kräftig schütteln bis alles gut vermischt ist.
4. Den gekochten Spargel aus dem Sud heben und abtropfen lassen.
5. Beide Spargelsorten schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelstücke auf die kleinen Gläser verteilen zur Marinade geben.
6. Beide Shiso-Kressesorten vom Beet schneiden und zum Spargel auf die Gläser verteilen und verschließen.
7. Kurz vor dem Verzehr das Glas für das Dressing einmal gut schütteln, auf der Spargelmischung verteilen und sofort genießen.

Tipp:

Der Spargelsalat passt hervorragend zu kurzgebratenem bzw. gegrilltem Steakfleisch und Fisch. Statt Shiso-Kresse, passt auch die herkömmliche Kresse. Shiso-Kresse gibt es im Asialden. Mittlerweile auch in gut sortierten Supermärkten.