

Grün-weißer Spargel-Rucolasalat mit Erdbeeren

Zutaten

1 ½ Liter Wasser
1 EL Salz
1 EL Zucker
30 g Butter
½ Zitrone
250 g grüner Spargel
250 g weißer Spargel
25 g Pinienkerne
30 ml Balsamicoessig
30 ml Himbeeressig
1 EL Honig
2 EL Senf
1 TL Zucker
Weißer Pfeffer
100 ml Olivenöl
100 g Rucola
100 g Erdbeeren

Zubereitung

Einen Topf mit 1 ½ Liter Wasser aufsetzen, Salz, Zucker, Butter und ½ Zitrone hinzugeben, zum Kochen bringen. Grünen und weißen Spargel waschen und anschließend schälen. Beim weißen Spargel die Schale von Kopf bis Ende schälen, beim grünen Spargel nur die untere Hälfte schälen. Den geschälten Spargel in das köchelnde Wasser geben und ca. 6 bis 8 Minuten (je nach Dicke) garen.

Anschließend den noch heißen Spargel in einer Schale mit kaltem Wasser (optimal wäre Eiswürfel-Wasser) abschrecken. Dadurch unterbinden Sie, dass der Spargel weiter gart. Die Pinienkerne in einer Pfanne langsam bei niedriger Hitze rösten. Dabei jedoch beachten, dass die Hitze nicht zu hoch ist, da die Pinienkerne sehr empfindlich sind und schnell zu dunkel werden. Anschließend auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Balsamico- und Himbeeressig zusammen mit Honig, Senf, Salz, Zucker und Pfeffer in einer Schale mit einem Schneebesen gleichmäßig vermengen. Anschließend unter schnellem Rühren das Olivenöl langsam nach und nach unterheben. Ist die Vinaigrette zu sauer, kann man mit etwas mehr Honig oder Zucker nachhelfen. Rucola putzen und vorsichtig die Blätter abzupfen. Das untere Drittel bei frischem Rucola ist meist sehr bitter und kann daher abgeschnitten werden. Die Erdbeeren anschließend waschen und in 8 gleichmäßige Stücke schneiden.

Den abgekochten Spargel aus dem Eiswasser nehmen, auf etwas Küchenrollenpapier vorsichtig abtropfen- und trocknen lassen. Anschließend schräg in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Die Erdbeeren mit Rucola und Spargel vorsichtig vermengen und die Himbeer-Balsamico-Vinaigrette langsam unterheben. Abschließend mit den gerösteten Pinienkerne bestreuen, fertig!