

Frische schmecken

bei Globus



Salat

Zweierlei Spargelsalat



Zutaten:

für 4 Portionen:
ein Bund grüner Spargel
ein Bund weißer Spargel
eine Handvoll frische Cherry-Tomaten
Saft einer halben Zitrone
Olivenöl
eine kleine rote Zwiebel
eine Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Zucker
Balsamicoessig
Senf
50 g Pinienkerne
etwas frische Petersilie
Optional: etwas frischen Parmesan



Zubereitung:

Den weißen Spargel schälen. Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne goldbraun anrösten. Beide Spargelsorten in dünne und schräge Stücke schneiden. Tomaten halbieren. Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden. Beide Sorten Spargel in ca. 5 EL Olivenöl in einer zweiten Pfanne anbraten, sodass er etwas Farbe bekommt und bissfest ist. Danach die Zwiebel und den Knoblauch in die Pfanne geben. Wenn diese fast gar sind, etwas Zucker in die Pfanne geben, sodass dieser leicht karamellisiert. Die Pfanne vom Herd nehmen, 1 EL Senf, etwas Balsamicoessig, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben und miteinander vermischen. Anschließend die frischen Tomaten, die gerösteten Pinienkerne und nach Belieben frische Petersilie dazugeben. Danach kann der Salat auf einer großen Platte angerichtet werden und optional mit etwas frisch gehobeltem Parmesan garniert werden. Den Salat am besten noch lauwarm genießen.