

# Spargelsalat mit Frühlingsvinaigrette

---

Frühlingsgenuss pur - wird 12 Stunden mariniert

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 10 Stangen weißer Spargel
- 80 ml Hühnerbrühe
- 160 ml Balsamico bianco
- 240 ml Traubenkernöl
- 1 EL Dijon Senf
- 1 TL Honig
- 2 Eier
- 6-8 Radieschen
- 1 Minigurke
- 1 Stange Rhabarber
- 1 kleiner Bund Schnittlauch
- 1 Bärlauchblatt
- Meersalz
- Zucker
- 6 Scheiben Schwarzwälder Schinken (optional)



## **Zubereitung:**

1. Für den Spargel Salzwasser mit 1 Prise Zucker aufkochen. Den Spargel schälen und ein kleines Stück vom unteren Ende abschneiden. Den Spargel in ca. 10-14 Minuten bissfest kochen (Kochdauer abhängig von der Stärke der Spargelstangen).
2. Für die Vinaigrette die Hühnerbrühe mit dem Essig, Traubenkernöl, Senf, Honig und Meersalz verrühren. Den Spargel aus dem Wasser heben, in eine flache Schale geben und mit der angerührten Vinaigrette übergießen und für ca. 12 h oder über Nacht marinieren.
3. Ca. 1 Stunde vor dem Anrichten die übrigen Zutaten vorbereiten. Die Eier in kochendem Wasser in ca. 10 Minuten hart kochen und abkühlen lassen. Die abgekühlten Eier pellen und in Würfel schneiden. Radieschen putzen und waschen, zuerst in Scheiben und dann in feine Stifte schneiden. Die Minigurke waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Dann die Gurke in Stifte/Streifen schneiden. Den Rhabarber putzen und bei Bedarf schälen und in 1 mm kleine Würfel schneiden.
4. Von der Spargelvinaigrette etwa 150-200 ml abnehmen und in einer Schüssel mit den Eiern, Radieschen, der Gurke und dem Rhabarber mischen. Schnittlauch fein schneiden und Bärlauchblatt in Streifen schneiden.
5. Den Spargel auf Teller verteilen, die Frühlingsgemüse-Vinaigrette darüber verteilen und den Schinken auf den Spargel setzen. Schnittlauch und Bärlauch darüber verteilen.



## **Gut zu wissen:**

Spargel besteht zu 93 Prozent aus Wasser und hat lediglich 21 kcal pro 100 g.. Er enthält Asparagin, einen Eiweißbaustein und Kalium. Die in ihm enthaltenen B-Vitamine, darunter die Folsäure (Vitamin B9), sind wichtig für zahlreiche Stoffwechselfvorgänge. Der typische Spargelgeschmack kommt übrigens von den enthaltenen schwefelhaltigen Stoffen.

Deutscher Spargel ist je nach Witterung ab ca. Anfang/Mitte April im Handel erhältlich und wird traditionell bis zum 24 Juni gestochen.

Frischen Spargel erkennt man daran, dass die Stangen quietschen, wenn man sie aneinander reibt. Frischer Spargel hält 2-3 Tage und sollte in einem feuchten Tuch im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert werden. Grünen Spargel kann man nach dem Kauf auch unten anschneiden und in einen Behälter mit Wasser gestellt werden. Der Spargel in diesem Behälter sollte ebenfalls kühl und dunkel gelagert werden.

**Übrigens:** Ohne den Einsatz von schwarz-weißen Folien wäre Spargelanbau in Deutschland nicht mehr denkbar. Auch im Bio-Anbau gehört der Einsatz dieser Folien zwischenzeitlich zum Standard. Diese ermöglicht zum einen eine regionale Versorgung mit Spargel, denn durch die Folie können auch ansonsten ungeeignete Böden genutzt werden und aufgrund der kurzen Transportwege leistet der Spargelanbau in Deutschland einen wichtigen Beitrag für die Umwelt. Zudem lässt sich je nach Witterung die Reife beschleunigen oder verlangsamen. Bei kühlen Temperaturen und wenig Sonne hilft die schwarze Seite der Spargelfolie, das Erdreich zu erwärmen. Bei warmem, sonnigem Wetter verhindert hingegen die weiße Seite, dass es in den Dämmen zu heiß wird.

Darüber hinaus ist der Einsatz von Plastik auf den Äckern viel besser als sein Ruf. Denn bei den zweifarbigen Polyethylen-Bahnen handelt es sich nicht um Wegwerfmaterial. Diese werden rund zehn Jahre verwendet.