

Roh mariniertes Spargel mit Erbsenvinaigrette und Nespoli

Ungewöhnliche Kombination – unbedingt Ausprobieren!

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Stangen weißer Spargel (ca. 400 g)
- 1 Bio-Zitrone oder unbehandelte Amalfi-Zitrone
- 1 Schalotte
- 8 Erbsenschoten
- 25 g Butter
- 6 - 8 rote Kirsch- oder Datteltomaten
- 2-3 Nespoli
- 1 EL feinstes natives Olivenöl
- 1 TL Weißwein-Essig
- ½ Bund Schnittlauch (es werden 2 EL Schnittlauchröllchen benötigt)
- Meersalz und Zucker



Zubereitung:

1. Den Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. Danach eine Spargelstange auf ein Schneidebrett legen und mit einem guten Sparschäler den Spargel vom Kopf bis zum Ende in dünne Streifen „schälen“, mit den restlichen Spargelstangen ebenso verfahren. Die Spargelstreifen in eine Schüssel geben und mit 2 Prisen Salz und 1 Prise Zucker würzen und ca. 10 Minuten Wasser ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Erbsen pelen und in kochendem Salzwasser für 20 Sekunden blanchieren, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Danach die Erbsen schälen (lohnt sich!), hierfür die Haut der Erbsen mit einem Fingernagel leicht einwickeln und die Erbsenhälften „herausschießen“. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin bei mittlerer Hitze andünsten. Erbsen hinzugeben und für 1 Minute mitdünsten, mit Meersalz würzen.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Erbsen in einer Schüssel mit dem Essig und dem Olivenöl marinieren. Tomaten und Schnittlauchröllchen hinzugeben.

4. Die Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Den Saft einer ½ Zitrone auspressen. Nespoli schälen und in kleine Würfel schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Spargelstreifen abgießen und mit dem verbleibenden Zitronensaft und der Zitronenschale mischen. Spargelstreifen als kleine Nester auf 4 Tellern anrichten, mit der Erbsenvinaigrette beträufeln und Nespoli-Würfel darauf verteilen.

Wir wünschen guten Appetit!

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.

Nespoli (Mispeln) sind ein Kernobst und gehören zur Pflanzenfamilie der Rosengewächse.

Mispeln entwickeln einen süß-säuerlichen Geschmack und sind gerbsäure- und pektinhaltig. Die Früchte können harntreibend, darmanregend, entzündungsabbauend und verkalkungshemmend wirken.

Die Frucht kommt mit einer geballten Ladung Vitamin A daher, außerdem stecken jede Menge Eisen, Kalzium und Magnesium in ihr. Das Obst ist auch reich an Antioxidantien.

Vor dem Verarbeiten wird die Frucht geschält, halbiert und die Kerne werden entfernt.

Mispeln lassen sich auch prima zu Marmelade verarbeiten oder wie wäre es zur Abwechslung mal mit einem Kuchen?



Rezeptidee und Fotos: Daniel (ganzheitlicher Ernährungsberater)