

## KOCHZEIT

# Spargelsalat mediterran



Fotos (2): Hans-Jürgen Bauer

## Zutaten (für vier Personen)

**Je 500 Gramm grünen und weißen Spargel, 200 Gramm Flusskrebse in Lake (auch Shrimps möglich), eine kleine Salzzitrone, 50 Gramm getrocknete Tomaten, ein Bund Frühlauch, je ein kleines Bund Blattpetersilie, Kerbel, Basilikum und Rucola, eine reife Avocado, 100 Gramm Kirschtomaten, eine Limette, Meersalz, Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker**

Den weißen Spargel gründlich schälen und die unteren, festen Enden abschneiden. Diese weißen Spargelabschnitte in zwei Litern Wasser kurz aufkochen und mit Salz und Zucker würzen. Die Spargelabschnitte über ein Sieb passieren und den Fond zum späteren Kochen des Spargels verwenden, damit der Spargel nicht zu viel Aroma an das Wasser abgibt.

Den grünen Spargel nur im unteren Drittel ebenfalls schälen und die Enden abschneiden.

Die diversen frischen Kräuter wie Kerbel, Petersilie, Basilikum und Frühllauch in kaltem Wasser waschen und anschließend auf etwas Küchenpapier trockenlegen. Die Kräuter vom Stiel zupfen und die Blätter in Streifen schneiden. Von allen Kräutern einige Blättchen im Ganzen aufbewahren, um diese später für die Garnitur zu verwenden.

Die Flusskrebse aus der Lake nehmen und kalt abspülen. Die Schale der unbehandelten Limette fein abreiben und anschließend den Saft auspressen.

Aus acht Esslöffeln Olivenöl, dem Limettensaft und -abrieb, etwas Meersalz und Pfeffer aus der Mühle eine Vinaigrette herstellen, indem man die Zutaten gut vermischt.

Die Salzzitrone, die getrocknete Tomate und die Avocado in feine Würfel schneiden, zu der Vinaigrette geben und einmal kurz vermengen. Die Kirschtomaten halbieren und ebenfalls zur Vinaigrette geben.

Den Spargel in etwa fünf Zentimeter lange Stücke schneiden und im kochenden Spargelfond sehr bissfest kochen. Den Spargel in Eiswasser abschrecken und danach in einem Sieb abtropfen lassen.

Nun kommen alle Zutaten, wie der Spargel, die geschnittenen Kräuter und die Flusskrebse ebenfalls in die Schüssel zur Vinaigrette. Das Ganze einmal vorsichtig mischen und je nach Gusto nochmals nachwürzen.

Den mediterranen Spargelsalat hübsch anrichten und mit den frischen Frühlingskräutern garnieren.