

Salat vom regionalen Spargel als Vorspeise

Rezept für 6 Schälchen

12 Stangen weißer regionaler Spargel, 1L Wasser, 2 Stangen Lauchzwiebeln, Salatgarnitur, 1 rote Paprikaschote, Gewürze.

Die Spargelstangen schälen, die Ende abschneiden und den Spargel kalt abspülen. Das Wasser mit Salz, einer Prise Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken und zum Kochen bringen. Die Spargelstangen je nach Stärke 12 – 15 Minuten köcheln und dann in dem Sud auskühlen lassen. Die Spargelstangen halbieren und in kleinen Schälchen verteilen.

Von dem Spargelsud die Hälfte in eine Schüssel geben und mit weißem Essig, wenig Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Den angemachten Sud über den Spargel in den Schälchen verteilen. Garnieren mit etwas Feldsalat und Röllchen von der Paprikaschote und den Lauchzwiebeln.



Als Beilage eignet sich Baguette.

Bild /U.Großmann

Will man den Salat als Hauptgang verwenden, rechnet man **250 – 300 g** Spargel.

Die Spargelschalen waschen in leicht gesalzenem Wasser 20 Minuten auskochen, abpassieren und für die Zubereitung von Spargelsuppe verwenden.

Die Spargelschalen eignen sich auch zum **Einfrieren** für spätere Verwendung.