

Rezept des Monats

Spargelsalat mit Spinat und Ei

Diese aromatische Vorspeise zaubert Frühlingsstimmung auf den Tisch. Neben grünem und weißem Spargel sorgen dafür Spinat und frische Kräuter. Da Spargel nur wenige Kalorien hat, ist der Salat außerdem besonders leicht.



Zutaten für 4 Portionen:

Salat: • 1 kg weißer Spargel • 1 Zitrone, halbiert • Salz, Zucker • 1 EL Butter • 500 g grüner Spargel • 4 Eier • 200 g Baby-Blattspinat • 50 g Brunnenkresse (alternativ Portulak) • 1 Bund gemischte Kräuter

Dressing: • 2 EL Olivenöl • 1 TL Honig • 1 EL Himbeerpüree • 2–3 EL Spargelsud • 1 TL milder Senf • Saft und Zesten einer 1/2 Zitrone • Salz, grober Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 13 g, Fett: 13 g, Kohlenhydrate: 15 g, Ballaststoffe: 6 g, Kilojoule/Kilokalorien: 991/236

Zubereitung

Schritt 1 In einem großen Topf zwei Liter Wasser aufsetzen. Die zwei Zitronenhälften, Butter, Salz und Zucker dazugeben.

Schritt 2 Den weißen Spargel schälen, die Enden großzügig abschneiden. Stangen beiseitestellen. Die Enden und Schalen für den Spargelsud ins heiße Wasser geben, alles für etwa 25 Minuten ziehen lassen.

Schritt 3 Spinatblätter, Kresse und die Kräuter einzeln waschen. Den Spinat in eine große Schüssel geben, die Kresse untermischen. Die Kräuter entstielen, grob zerpuffen und ebenfalls untermischen.

Schritt 4 Die Eier in einem Topf mit kaltem (!) Wasser aufsetzen. Zirka acht Minuten lang kochen lassen.

Schritt 5 Spargelsud sieben und in einem Topf mit breitem Boden auffangen. Weißen Spargel darin eine Viertelstunde bissfest garziehen lassen. Enden des grünen Spargels abschneiden, Stangen waschen, nach der Hälfte der Ziehzeit hinzufügen.

Schritt 6 Alle Dressing-Zutaten zu einer glatten Soße verrühren. Den Salat vorsichtig mit dem Dressing vermischen.

Schritt 7 Den Spargel auf der Tellermitte anrichten. Etwas Salat und die geschälten, geviertelten Eier darauf verteilen.

Tipps

1. Spargel sollte nie in kochendem Wasser zubereitet werden – sonst verwässert er, verliert sein Aroma und schmeckt bitter.
2. Damit das Spargelschälen nicht zur Qual wird, braucht es einen guten scharfen Sparschäler. Grüner Spargel muss nicht geschält werden.
3. Als Kräuter für den Salat bieten sich Petersilie, Kerbel, Basilikum, Schnittlauch und Dill an. Als Beilage zum Salat kommt frisches oder geröstetes Brot infrage. Mit Pellkartoffeln wird aus der Vorspeise im Handumdrehen ein Hauptgang.
4. Sie mögen Spargel am liebsten mit einer cremigen Sauce Hollandaise? Auf www.test.de/spargelsauce finden Sie eine klassische Variante mit Weißwein und viel Butter sowie eine Lightvariante mit Joghurt.
5. Den Spargelsud sollten Sie nicht wegschütten – sondern als Basis für eine aromatische Spargelsuppe nutzen.

