

## Spargelsalat mit rohem Schinken

### Zutaten für 4 Personen:

1 kg grüner Spargel  
1 Liter Salzwasser oder  
Gemüsebrühe zum Garen  
50 g Butter  
½ unbehandelte Zitrone  
1 TL Zucker  
Salz, Pfeffer, Muskat  
1 kleiner Kopf Radicchio  
50 g schwarze Oliven  
200 g Kirschtomaten in Hälfte  
oder geviertelt  
100 g geräucherter Schinken  
in dünnen Scheiben

### Dressing:

100 ml Spargelfond  
75 ml weißer Balsamicoessig  
1 Prise Cayennepfeffer  
1-2 EL Honig  
100 ml Olivenöl

### Zubereitung:

Den grünen Spargel am unteren Drittel  
schälen und die Enden abschneiden.  
Salzwasser oder Brühe mit der Butter,  
Zitrone und Zucker zum kochen bringen  
und mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.  
Den Spargel in den Sud legen und ca.  
7 Minuten bei mäßiger Hitze bissfest garen.  
Auf einem Küchenpapier abtropfen und auf  
einer Platte anrichten.  
Den Radicchio waschen und in Streifen  
schneiden. Mit den Oliven, den Tomaten  
und dem Schinken auf dem Spargel  
verteilen.

Für das Dressing den Spargelfond mit dem  
Balsamicoessig verrühren. Mit Salz, Pfeffer,  
Cayennepfeffer und Honig abschmecken  
und das Olivenöl unterrühren.

**Wer möchte**, kann noch 75 g Sprossen und  
50 g gehobelten Parmesan dazu geben. Mit  
Basilikum garnieren.

## Ulla Walters Sprargelsalat

### Zutaten für 4 Personen:

1 kg Spargel  
½ Becher Sahne  
2 EL Öl  
3-4 EL Essig  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer, Muskat,  
Schnittlauch und Petersilie,  
fein geschnitten

### Zubereitung:

Spargel wie üblich waschen und schälen, dann  
in 2 cm große Stücke schneiden und in wenig  
Wasser bissfest garen.

Während des Garens (ca. 8-10 Min.) die Marina-  
de herstellen. Dazu die Sahne, Öl, Essig und Senf  
mischen und mit den Gewürzen und den  
Kräutern abschmecken.

Die abgekühlten Spargelstücke dazu geben und  
mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Danach  
nochmals abschmecken.

**Wer möchte**, kann noch Würfel von gekochtem  
Schinken und gekochten Eiern dazu geben.



## Unsere Rezepte 2019



Nähere Informationen unter [spargelhof-walter.de](http://spargelhof-walter.de)  
oder für die neuesten Infos Fan werden bei Facebook  
<http://www.facebook.com/spargelhof.walter>

 Spargelhof Walter · Ludwigstraße 50 · 67161 Gönheim  
Telefon 06322 66964 · [www.spargelhof-walter.de](http://www.spargelhof-walter.de)

## Warmer Spargelsalat

### Zutaten für 4 Personen:

20 Stangen grüner Spargel  
150 ml Olivenöl  
6 Knoblauchzehen, geschält in Scheiben  
14 Kirschtomaten, halbiert  
15 schwarze Oliven, halbiert  
Saft von 2 Zitronen  
1 Handvoll gehackte, glatte Petersilie  
Meersalz, frischer Pfeffer  
2 Kugeln Büffelmozzarella halbiert  
1 Prise Chiliflocken  
2 El Basilikum

### Zubereitung:

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel in Stücke schneiden und 60 Sekunden in der Pfanne braten. Salzen und pfeffern. Den Knoblauch zugeben und hell anbraten. Kirschtomaten, Oliven, Zitronensaft und Petersilie hinzufügen, alles 30 Sekunden anbraten. Den Spargelsalat auf 4 Tellern anrichten und die Mozzarellascheiben auflegen. Mit den Chiliflocken und dem Basilikum garnieren.

**Als Hauptgang kann man warme Nudeln darunter rühren**

## Spargelsalat mit Estragon und Mango

### Zutaten für 4 Personen:

500 g weißer Spargel  
Olivenöl zum Anbraten  
1 Mango  
1 kleine rote Zwiebel  
3 Stangen Koriander  
2 EL Limettensaft  
1 TL Honig  
5 EL Olivenöl  
Chiliflocken, Salz, Pfeffer, evtl. Zucker

### Zubereitung:

Den Spargel schälen, schräg in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten. Die Mango ebenfalls schälen, das Fruchtfleisch ablösen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden ggf. hobeln. Jetzt die Blätter des Koriander abzupfen und zu dem Limettensaft, Honig und Olivenöl geben. Den Spargel, die Mango und die Zwiebel dazu geben. Nach Wunsch und Geschmack mit Chili schärfen, Salz und Pfeffer, evtl. Zucker würzen.

## Spargelsalat mit Eier-Vinaigrette

### Zutaten für 4 Personen:

1 kg weißer Spargel  
4 Eier  
1 Bund Schnittlauch  
2 Schalotten  
20 g Speck

### Für die Vinaigrette:

4 El Apfelessig  
1 TL Honig  
1 TL Senf  
4 EL Walnussöl  
4 EL Rapsöl  
Meersalz, frischer Pfeffer

### Zubereitung:

Den geschälten Spargel blanchieren und kalt abschrecken. Auf dem Küchenpapier trocken tupfen und längs halbieren, oder in Stücke schneiden. Die Eier 12 Minuten hart kochen, anschließend unter kaltem Wasser abschrecken und pellen. Mit einem Eierschneider in Scheiben schneiden. Acht Schnittlauchhalme zur Seite legen. Den restlichen Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ohne Fett würfeln, in einer beschichteten Pfanne auslassen und 3 Minuten braten. Die Schalotten zufügen und weitere 3 Minuten braten. Die Speck-Zwiebel-Mischung auskühlen lassen und in einer Schüssel mit den Schnittlauchröllchen verrühren.

### Für die Vinaigrette:

Essig, Honig und Senf verrühren. Die Öle löffelweise unterschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel in einer Schüssel mit der Vinaigrette marinieren, auf Tellern anrichten und mit den Eierscheiben, der Speck-Zwiebel-Mischung und den beiseitegelegten Schnittlauchhalmen bestreut servieren.

## Spargel-Erdbeersalat

### Zutaten für 4 Personen:

250 g Spargel, grüner  
250 g Spargel, weißer  
150 g Erdbeeren  
100 g Zucker  
100 ml Balsamico bianco  
100 ml Wasser  
1 Kopf Salat (Lollo Bianco)  
2 EL Öl  
2 EL Pinienkerne  
Salz und Pfeffer  
evtl. Gemüsebrühe Granulat  
Basilikum  
nach Belieben Pinienkerne, geröstet

### Zubereitung:

Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den weißen Spargel bissfest kochen (ca. 10 Min.) und nach der Hälfte der Garzeit (ca. 5 Min.) den grünen Spargel dazu geben. Die Erdbeeren halbieren und beiseite stellen.

Den Zucker in einem Topf karamellisieren unter Rühren mit Wasser und Balsamico ablöschen und aufkochen lassen. 5–6 Min. einköcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe (Granulat) und Basilikum abschmecken. Das Öl unterrühren und auskühlen lassen.

Den geputzten Salat auf 4 Tellern verteilen mit Erdbeeren und Spargel anrichten. Die Vinaigrette darüber gießen, mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.



#6329