



Linumer Spargelsalat ein Rezept aus dem ‚Kleinen Haus Linum‘

10-12 Stangen Spargel, 1 Bund Radieschen, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Glas Kapern, 4 Eier, Weißweinessig, Himbeeressig, Oliven- oder Rapskernöl, Kräutersalz, Pfeffer, Agavendicksaft

Spargel schälen und die Schalen in wenig Wasser auskochen. Den entstandenen Fond mit den Essigen, dem Öl, den hartgekochten und feingehackten Eiern und den Gewürzen zu einer Vinaigrette verrühren. Den Spargel und die Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Nun alles mit einander vermischen und etwas ziehen lassen. Den Salat auf Tellern anrichten und kalt mit geröstetem Vollkornbrot servieren. (Zubereitungszeit ca. 30 min)

Spargel ist ein sehr empfindliches Gemüse und sollte von der Ernte bis zur Zubereitung sorgsam behandelt werden. Guten weißen oder violetten Spargel erkennt man an geschlossenen Köpfen, gleichmäßigem Wuchs, einem noch feuchten, nicht hohlen Ende (bei Druck mit dem Fingernagel sollte Feuchtigkeit austreten) und an dem quietschenden Geräusch, das frische Spargelstangen beim Aneinanderreiben erzeugen. Spargel sollte möglichst frisch verzehrt werden, hält sich im Kühlschrank jedoch zwei bis drei Tage, wenn man ihn in ein feuchtes Handtuch einwickelt. Er kann geschält (und auch bereits gekocht) unproblematisch eingefroren werden und ist dann lange Zeit haltbar. Allerdings verringert sich die geschmackliche Qualität. Schälen nach dem Einfrieren und Auftauen ist nicht möglich.