

Bioleks: Grüner Spargel-Salat

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-grüner-spargel-salat

Zutaten:

- 2 Bund grüner Spargel
- Salz
- weißer Pfeffer
- 4 EL Pflanzenöl
- 1 EL Walnußöl
- 1 EL Weißwein-Essig
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Zucker

Zubereitung:

Den Spargel nur am unteren Viertel schälen und unten so viel abschneiden, bis das scharfe Messer leicht durch die Spargelstange gleitet. Die Stangen locker bündeln und mit Küchengarn zu einer Garbe bündeln. In einem Topf ca. 10cm hoch Wasser aufkochen, salzen, das Spargelbündel aufrecht hineinstellen und darin ca. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis die unteren Enden der Stangen halbgar sind.

Dann den Faden entfernen und die oberen Teile und die empfindlichen Spitzen gar, aber noch mit Biß, kochen. Je nach Dicke 3-5 Minuten. Die Spargelstangen aus dem Wasser heben, kalt abschrecken oder lauwarm servieren.

Aus beiden Ölsorten, Senf, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer eine Salat-Sauce rühren und über die Spargelstangen gießen.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo!

Prominenter Gast: Jürgen von der Lippe