

Das Mai-Rezept 2014 der LandFrauen

vom LandFrauenVerein Südstormarn

www.landfrauen-suedstormarn.de

*aus dem Kochbuch „Das Heimatkochbuch Stormarn – Zwischen Alster und Trave“
des KreisLandFrauenVerbandes Stormarn e.V. Das Buch enthält neben vielen guten Rezepten
auch wunderschöne Bilder und Geschichten rund um Stormarn. Erwerben kann man es in allen
Buchläden und bei den Vorständen der Ortsvereine.*

Grüner Spargel-Salat

Grüner Spargel ist zart und würzig im Geschmack sowie schnell und unkompliziert in der Zubereitung. Die Sonne macht den Unterschied zum weißen Spargel: Während dieser unter Erdwällen heranwächst und so seine Blässe behält, gedeiht grüner Spargel über der Erde. Durch die Sonne bildet sich Blattgrün, das nicht nur für die grüne Farbe sorgt: Grüner Spargel enthält mehr Vitamin C als weißer und ist würziger im Geschmack.



Zutaten (für 4 Personen):

500 g grüner Spargel
1 große Fleischtomate
1 Schalotte
180 g Schinkenwürfel
2 EL Sherry (trocken)
2 EL Olivenöl
1 EL Essig
1 Msp. Paprikapulver
1 Msp. Senf (scharf)
Pfeffer (schwarz)

Zubereitung

Vom Spargel das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. Dann den Spargel in Salzwasser etwa 10 bis 12 Minuten garen. Anschließend abtropfen lassen und in 2 cm lange Stücke schneiden.

Die Fleischtomate häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Schinkenwürfel, Spargel und Tomate vorsichtig vermengen.

Olivenöl mit Sherry sowie Essig, Senf, Paprikapulver und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Die Schalotte fein hacken und zur Marinade geben.

Die Marinade über den Salat geben, kühl stellen und etwa 20 Minuten durchziehen lassen.

Als Beilage zum Salat empfehlen wir getoastetes Baguette.

Wir wünschen guten Appetit!