

## Das Mai-Rezept der LandFrauen

von Doris Weiland

Mitglied im KreisLandFrauenVerband Ostholstein (LandFrauenVerein Fehmarn)

[www.landfrauen-ostholstein.de](http://www.landfrauen-ostholstein.de)

# Spargel-Tomaten-Salat

Der Spargel ist ein typisches Maigemüse, pure „Frühlingsluft in Stangen“. Von Ende April bis Johanni (24. Juni) wird der Stengelspross des mehrjährigen Gemüses geerntet. Danach braucht die Pflanze Zeit zum Regenerieren.

Es gibt weißen und grünen Spargel. Die Grünspargelstangen brauchen nur im unteren Drittel geschält werden. Grünspargel schmeckt etwas kräftiger als weißer Spargel. Für die Rohkost möglichst dünne Stangen auswählen. Durchs Kochen erhält das Gemüse den typischen Spargelgeschmack, daher sollte es als Rohkost leicht angebraten werden.

Das „königliche Gemüse“ enthält Kalium, Kalzium, Folsäure und viele Vitamine.



### Zutaten für 4 Personen

500 g grüner oder weißer Spargel

4 EL Nussöl

Pfeffer, Salz und Zucker

1/2 Zitrone

8 Tomaten

1 Bund Rucola

100 g Parmesankäse

Brot

### Zubereitung

Das Ende der Spargelstangen abschneiden, (das untere Drittel) schälen und in kleine Stücke schneiden. Im Nussöl zwei bis drei Minuten braten, mit etwas Pfeffer, Salz und Zucker würzen. Saft der halben Zitrone hinzu geben. Die Tomaten entstielen und vierteln. Die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Den Rucola säubern und grobe Stiele abschneiden. Alles locker vermengen. Den Parmesan zu Spänen hobeln und darüber streuen: fertig. Zum Spargel-Tomaten-Salat frisches Brot reichen – und einfach genießen!

Guten Appetit!