

Informationen zur Sendung vom 21.05.2022

Spargelsalat mit Schnittlauch-Sauce

Von Ulla Scholz

Zutaten (2–3 Portionen)

500 g weißer Spargel (geschält)
½ Zitrone
Zwei Prisen Zucker
50 g Butter
150 g Erbsen
4 Eier
½ Bund Radieschen
Salz
Pfeffer

Schnittlauch-Sauce

1 TL Senf
5 EL Essig
100 ml Pflanzenöl
50 ml Sojasahne
Prise Zucker
Salz
Pfeffer
1 Bund Schnittlauch

Bratkartoffeln als Beilage

300 g gekochte Kartoffeln
1 EL Butterfett zum Braten
1 kleine Zwiebel
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Spargelstangen – in die Mitte – auf einen Bogen Backpapier legen. Das Gemüse mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Zucker würzen. Mit Butterflöckchen bestreuen und das Papier an den Enden zusammenwickeln (siehe Bild). Für circa 30 Minuten bei 180 Grad in den Backofen geben. Das Papier öffnen, den Spargel auf einer Platte ausbreiten und abkühlen lassen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Den Sud später unter den Salat mischen.

Die Erbsen in gesalzenem Wassern blanchieren und abschrecken. Alle vier Eier hart kochen, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben teilen. Radieschen putzen und fein hobeln. Die Spargelstücke und die weiteren Zutaten in eine Schüssel füllen. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen, mischen und ziehen lassen.

Für die Sauce Senf und Essig in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Mixstab verquirlen. Dabei langsam das Öl angießen, bis eine feste Masse entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Den Schnittlauch in feine Röllchen teilen und unter die Sauce heben.

Ist der Salat als Mittagessen für die Arbeit gedacht, wird er in eine Dose oder ein Twist-Off-Glas verpackt. Einen Klecks Sauce obendrauf geben. Unmittelbar vor dem Verzehr alles vermischen.

Für ein Mittagessen, das zuhause eingenommen wird, lässt sich der Spargelsalat mit Bratkartoffeln zu einer warmen Mahlzeit aufstocken. Dafür Salzkartoffeln vom Vortag in Scheiben teilen und kurz vor dem Anrichten in Butterfett knusprig braten. Wenn die Bratkartoffeln fast fertig sind, Zwiebelwürfel zugeben und etwas später mit Salz und Pfeffer würzen.

Informationen zur Sendung vom 21.05.2022

Spargelsalat mit Schnittlauch-Sauce

Von Ulla Scholz

Außerdem

Je nach Geschmack kann der Salat mit gekochten Schinkenwürfelchen, Räucherlachs oder gerösteten Walnüssen abgewandelt werden.

Ullas Küchentipps

Neue Kartoffeln – ein fragwürdiger Küchentrend

Pünktlich zur Spargelzeit bietet der Handel neue Kartoffeln an. Die ersten heimischen Sorten sind bei uns in NRW erst Ende Juni reif. Spargel und neue Kartoffeln können in der Region aus klimatischen Gründen nicht zeitgleich geerntet werden. Die Neuen kommen im Frühling aus dem Mittelmeerraum. Dass Spargel und neue Kartoffeln wie eine Einheit wirken, ist eine clevere Vermarktungsstrategie des Handels.

Für heimische Kartoffelbauern kann das problematisch sein. Der Kunde will die Neuen und die Alten vom Vorjahr bleiben liegen. Sie werden manchmal an die Tiere verfüttert oder landen auf dem Müll. Auch kulinarisch gesehen machen neue Kartoffeln zu Spargel keinen Sinn. Das Einzige was an neuen Kartoffeln überhaupt aromatisch ist, das ist die Schale.

Da kenne ich etwas Besseres. In der klassischen Küche haben früher Köchinnen und Köche die Sorten vom Vorjahr zu Salzkartoffeln, zu Pommes Duchesse, zu Pommes Dauphine, zu Bäckerinnenkartoffeln oder wie hier im Rezept zu knusprigen Bratkartoffeln verarbeitet.

Mayonnaise mit oder ohne Eigelb?

Meine Schnittlauch-Sauce ist nicht so empfindlich, weil sie kein rohes Eigelb enthält. Das heißt, der Salat lässt sich im Sommer gut mitnehmen und er macht sich auch gut auf einem Party-Buffer oder einem Gartenfest. Selbstgemachte Mayonnaise mit rohem Ei sollte permanent gekühlt und innerhalb eines Tages verbraucht werden.

Alufolie aus der Küche verbannen

Abgesehen davon, dass Alufolie wertvolle Ressourcen verbraucht, ist die Metallfolie auch aus gesundheitlichen Gesichtspunkten zum Garen von Speisen nicht zu empfehlen. Durch die Säure der Zitrone und durch das Salz können sich bedenkliche Mengen an Aluminium aus der Folie lösen. Backpapier erfüllt den gleichen Zweck. Es ist hitzebeständig und kann mehrmals verwendet werden.