

Rezept

Roh mariniertes Spargel

Ein Rezept von Roh mariniertes Spargel, am 07.11.2024

Zutaten

500 g weißer Spargel	Salz
2 TL Zitronensaft	1 Msp. flüssiger Honig
schwarzer Pfeffer	3 EL Olivenöl
2 EL Pinienkerne	80 g gemischte (Wild-) Kräuter (z. B. Löwenzahn, Bärlauch, Selleriegrün oder Rucola)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen schälen. Den Spargel dann mit dem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen schälen, das jeweils letzte Stück mit dem Messer dünn schneiden.
2. Die Spargelstreifen in einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen. Kräftig verkneten und die Streifen ca. 15 Min. ruhen lassen.
3. Inzwischen den Zitronensaft mit dem Honig, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Nach und nach das Olivenöl mit einer Gabel unterschlagen, bis ein cremiges Dressing entstanden ist.
4. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldgelb rösten. Auf einem Teller beiseitestellen. Die Kräuter verlesen, waschen, trocken schütteln, auf vier Teller auslegen.
5. Die Flüssigkeit, die sich beim Spargel gebildet hat, abgießen. Das Dressing unter den Spargel heben und die Streifen auf den Kräutern anrichten. Den Spargel mit den Pinienkernen bestreuen und servieren. Dazu schmeckt Weißbrot.