

Kartoffel-Spargelsalat mit Bärlauch-Vinaigrette und Pinienkerne

Für 2 Personen

200g Kartoffel festkochend gekocht und abgekühlt
200g Spargel weiß und grün
20-30g frischen Bärlauch (alternativ Schnittlauch)
20g Pinienkerne
1Msp. Curry
1Msp. Chiliflocken
20g Parmesan gerieben
Olivenöl
Muscovadozucker / Rohrzucker
Salz, Pfeffer,
Wasser

Den weißen Spargel schälen und zusammen mit dem grünen (holzige Enden wegschneiden) in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Stücke vom weißen Spargel in einem Topf geben und etwas Olivenöl und dunklen Muscovadozucker zugeben. Den Spargel im Öl leicht anrösten. Gleichzeitig die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne vorsichtig rösten – gut umrühren und bei leichter Bräunung sofort aus der Pfanne in die Dressingschüssel geben.

Nun etwas Wasser zum Spargel dazugeben, etwas salzen und auf kleiner Flamme kurz köcheln lassen. Den grünen Spargel jetzt zugeben und im heißen Sud ziehen lassen.

Für die Vinaigrette den Bärlauch fein hacken und zusammen mit einem guten Schuss Olivenöl in die Dressingschüssel geben und vermengen. Curry, Chili und Parmesan zugeben, vermengen und eventuell nachsalzen. Mit frischem Pfeffer abschmecken.

Die gekochten, geschälten Kartoffeln aufschneiden und auf einem Teller anrichten und den heißen Spargel darauf anrichten. Mit Vinaigrette beträufeln.

Viel Spaß beim Nachkochen!