SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Weißer Spargelsalat | Zitronengremolata | Verbena Grapefruitpfeffer

Zubereitungszeit: 20 min

Kochzeit: 25 min

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Zutaten:

800 g Weißer Spargel (geschält)

250 g Bulgur

400 g Honig-Cocktailtomaten (halbiert), alternativ Cocktailtomaten

100 g Getrocknete Tomaten (gehackt)

1 Bündel Grüne Soße (alternativ Kräutermischung aus dem Garten), fein gehackt

1 Bündel Basilikum (fein gehackt)

Verschiedene Salatblätter nach Gusto (Kopfsalat, Rucola, Endivie, Eichblatt, Radicchio, etc)

Zitronendressing

40 ml Zitronensaft

1 Messerspitze(n) Senf

20 g Honig

200 ml Olivenöl (mild)

Etwas Salz

Zitronengremolata:

3 Esslöffel Pinienkerne (geröstet)

2 Teelöffel Verbena Grapefruitpfeffer (ganz)

1 Zitronenabrieb (von einer ganzen Zitrone)

1 Esslöffel Zucker

1 Prise(n) Salz

Olivenöl

Zubereitung Dressing:

1. Für das Dressing den Zitronensaft mit Senf und Honig sorgfältig glatt mixen und dann zunächst tröpfchenweise, später in einem dünnen Strahl das Olivenöl einmontieren, bis das Dressing leicht dickflüssig ist. Mit einer Prise Salz abschmecken. Da eine größere Menge leichter zuzubereiten ist, reicht unser Dressing mit den genannten Mengenangaben nicht nur für den weißen Spargelsalat, sondern auch für das Rezept "Grüner Spargel | Blumenkohl-Tempura | Purple Curry | Tandoori Masala".

Zubereitung Salat:

1. Den Bulgur in etwa 500 ml Wasser 10 Minuten sanft köcheln lassen. Gegebenenfalls in ein Sieb abgießen.

2. Anschließend den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl, 1 EL Zucker und einer kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze braten. Dabei ständig in Bewegung halten. Das dauert etwa 10 Minuten. Der Spargel soll noch einen guten Biss haben. Zum Schluss mit einem Spritzer Zitronensaft und etwas Zitronendressing verfeinern. Zur Seite stellen.

3. Nach dem Abkühlen den Bulgur mit den Cocktailtomaten, den getrockneten Tomaten und den Kräutern mischen. Mit etwas Zitronendressing abschmecken.

4. Den Grapefruitpfeffer in einen Mörser geben und mittelgrob zerstoßen. Dann die gerösteten Pinienkerne und den Zitronenabrieb zugeben. Grob zerstoßen und mit den Fingern krümelig zu einer Gremolata mischen.

5. Den Bulgur anrichten und mit Salat außen herum garnieren. Den Spargel darauf platzieren und mit der Gremolata aus Pfeffer und Pinienkernen bestreuen. Die Salatblätter leicht mit dem Zitronendressing marinieren. Gegebenenfalls den Tellerrand mit etwas Gremolata garnieren.