



# Mediterraner Spargelsalat

VON UNSEREM SOUS CHEF  
PETER HILDEBRANDT



Villa Toskana

HOTEL · RESTAURANT · CONFERENCE · SPA



## Mediterraner Spargelsalat

### Dazu brauchst du:

750g weißer Spargel

1 Bund grüner Spargel

2 mittelgroße Schalotten

3 TL Speisestärke

8 Stk getrocknete & eingelegte Tomaten

4 EL Pinienkerne

2 EL Kapern

4 EL schwarze Oliven

200g italienischer Schinken

1 Bund Rucola

Zucker

Salz & Pfeffer

Olivenöl

1 Zitrone

weißer Balsamico Essig

saisonale Kräuter: z.B. Bärlauch



## *Mediterraner Spargelsalat*

### Zubereitung:

Spargel schälen und die Enden abschneiden.

Stangen in schräge, ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Schalotten schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

Pinienkerne trocken in der Pfanne goldbraun anrösten und bei Seite stellen.

Pfanne heiß werden lassen und Olivenöl zugeben.

Wenn die Pfanne heiß ist, den weißen Spargel zugeben und mit etwas Salz und Zucker würzen. Den Deckel auf die Pfanne geben und den Spargel anrösten. Je nach dicke des Spargels zwischen 2-4 min anbraten. Wenn der weiße Spargel Farbe bekommen hat, die Schalotten und den grünen Spargel in die Pfanne geben und mit anbraten.



## *Mediterraner Spargelsalat*

### Zubereitung:

Wenn der grüne Spargel angebraten und bissfest ist, alles in eine Schüssel geben und leicht abkühlen lassen.

Den angebratenen Spargel mit Kapern, Oliven, getrockneten Tomaten, Pinienkerne, Rucola vermengen. Den lauwarmen Salat mit weißem Balsamico Essig, Abrieb von der Zitrone, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Den fertigen Salat anrichten und mit dünnen Scheiben vom italienischen Schinken und frischen Kräutern garnieren. Guten Appetit!