

Alles grün macht der Mai: Frühjahrssalat aus Grünem Spargel mit getrockneten Tomaten



Das Frühjahr ist für mich in biologischer Hinsicht wie in kulinarischer Hinsicht ein Aufblühen. Endlich gibt es wieder regionale frische Gemüse- und Obstsorten. Wir können uns durch ganze Kisten von Erdbeeren futtern, die sonnenverwöhnt und aromatisch direkt vom deutschen Feld kommen, können Rhabarberkuchen backen und Spargelgerichte kochen, bis wir das eine Jahr bis zur nächsten Saison gut aushalten können. Im Mai kann man diese Köstlichkeiten sogar draußen genießen. Zu jeder Tageszeit kann man endlich wieder den Balkon, die Terrasse oder den Garten nutzen.



Dort kann man sich dann zurück lehnen, das Gesicht in die Sonne strecken und ins Grün schauen. Das Frühjahrsgrün finde ich am allerschönsten. Es ist so frisch und tief in seiner Farbe und hebt sich in Mischwäldern ab vom dunkleren Grün der Nadelbäume. Im Garten blühen nun die Pfingstrosen neben Akelei und Lilien und dieses Farbenspektakel

Alles grün macht der Mai: Frühjahrssalat aus Grünem Spargel mit getrockneten Tomaten

ist ein Grund, warum ich den Mai so liebe!



Dieser

Spargelsalat ist eins meiner Lieblingsgerichte dieser Jahreszeit. Er ist unkompliziert und man kann ihn auch am nächsten oder übernächsten Tag noch essen, sofern etwas davon übrig bleibt.

Noch eine Scheibe gutes selbstgebackenes Vollkornbrot, etwas Butter und ein Gläschen Wein aus meiner Pfälzer Heimat - was braucht es mehr zum Glück? ;)

2 Portionen:

- 1 Bund grüner Spargel
- 1 volle Hand getrocknete Tomaten in feinen Streifen
- 2 EL Olivenöl (davon 1 EL Olivenöl mit Zitronenaroma, falls vorhanden)
- 2-3 EL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer

(einige schwarze Oliven (am besten Kalamata))

Die Spargenden ein wenig abschneiden, dann die Stangen in gleichmäßige Stücke teilen. In einem Dämpfeinsatz garen, dabei die Tomatenstücke mitdämpfen, so werden die getrockneten Früchte wieder saftiger und geben gleichzeitig Aroma ab.

Den noch warmen Spargel mit Essig, Öl und Gewürzen anmachen und abschmecken. Wer mag, kann noch ein paar schwarze Oliven vierteln und dazu geben, das gibt eine wunderbare Würze (ich hatte leider keine mehr da).[nurkochen]

Alles grün macht der Mai: Frühjahrssalat aus Grünem Spargel mit getrockneten Tomaten



Wie

esst ihr am liebsten Spargel? Und welche Farbe bevorzugt ihr: weiß oder grün?
Habt eine genussvolle Spargel-, Rhabarber- und Erdbeerzeit!
Eure Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email