



SPARGELSALAT

mit Avocado und Garnelen auf Rucola

Informationen:

- Für 4 Personen
- Kostet 3,00 € pro Person
- 60 Minuten
- Ich würde trockenen Weißwein und natürlich ein Mineralwasser dazu trinken

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 113
- KJ: 472
- Fett: 10,0 g
- KH: 2,4 g davon 2,1 g Zucker
- Eiweiß: 2,4 g

Der Gesamtpreis ist schwankend und wird durch den Spargelpreis beeinflusst. Meist ist der erste Spargel teuer- gegen Ende der Saison wird er dann meist immer preiswerter. Ich habe bei der Berechnung einen Spargelpreis von 10,00 pro KG ungeschältem Spargel zugrunde gelegt.

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Zutaten für den Spargelsalat Teil 1:

- 1 Bund Spargel à 500 g
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 EL Butter

- ½ Zitrone ungespritzt

Zutaten für den Spargelsalat Teil 2:

- 1 kleines Päckchen Rucola Salatblätter (eine gute Handvoll)
- 1 mal den bereits gekochten Spargel von Teil 1
- 100 g mittelgroße Garnelen
- 1 ganze Avocado
- 1 kleine Zwiebel
- ½ Bund Blattpetersilie
- ½ Zitrone
- 3 EL Öl z.B. Sonnenblumenöl
- 3 EL Olivenöl
- 4 EL Essig, z.B. weissen Balsamico
- etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereiten:

Der Spargel:

- Rund 4-5 Liter Wasser in einen Topf geben (ich nehme für Spargel immer den Bräter)
- Die Zitrone in Scheiben schneiden und in den Topf geben. Die Enden der Zitrone in das Wasser ausdrücken.
- Salz, Zucker und die Butter dazugeben und das Wasser zum Kochen bringen.
- Während der Sud (das Wasser) erhitzt, den Spargel schälen. Man schält den Spargel am besten vom Kopf in Richtung Ende. Immer großzügig schälen, damit der Spargel am Ende nicht holzig schmeckt bzw. ist.
- Nach dem Schälen am Ende gut 1-2 cm abschneiden (das Ende ist holzig)
- Wenn der Sud heiß ist, die Herdplatte auf mittlere Hitze einstellen und den Spargel in den Topf geben.
- Den Spargel je nach Wunsch rund 18-22 Minuten bissfest bis weich kochen bzw. garziehen lassen.
- Den noch BISSFESTEN Spargel aus dem Topf nehmen und erkalten lassen.

Der Spargelsalat:

- Die Zwiebel schälen, in sehr feine/kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
- Essig und Öl in die Schüssel geben.
- Die Blattpetersilie waschen, trocknen, fein zerhacken/schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.
- Dann alles verrühren.
- Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Avocado „Fleisch“ bzw, die Frucht mit einem Löffel aus der Schale entfernen.
- Die Avocado in grobe Würfel schneiden (0,5 - 1,0 cm) und mit der halben Zitrone beträufeln. Dann in die Schüssel geben.
- Den Garnelen am Ende am Schwanz (Schale) abziehen, dann die Garnelen abspülen und zu den Avocados in die Schüssel geben.
- Den kalten Spargel in 2-3 cm lange/kurze Stücke schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.
- Den Inhalt der Schüssel mit Salz und Pfeffer aus der Mühle nach Belieben würzen.
- Dann den Spargelsalat vorsichtig in der Schüssel vermengen. Vorsicht, dass die Spargelspitzen und die Avocados nicht matschig werden.
- Die Rucolablätter waschen, trocknen und auf 4 kleine Teller oder kleine Schalen/Kelche aufteilen.
- Den Spargelsalat auf die Rucolablätter geben.
- Das war es auch schon, gute Appetit!

Anregungen:

- Es gibt im Supermarkt Ihres Vertrauens immer wieder verschiedenste Essig und Ölsorten im Angebot. Probieren Sie einfach mal die ein oder andere Abwandlung aus. Ich habe meinen Spargelsalat z.B. mit Himbeere-Traubenessig angemacht. Das hat ein richtig tolles Aroma in den Salat gebracht.
- Oder statt Zwiebeln einfach mal Lauchzwiebeln nehmen. Das bringt Farbe und ein etwas frischeres Aroma.
- Probieren Sie doch mal andere oder zusätzliche Gewürze aus.
- Man könnte auch statt der Garnelen geräucherten und in Streifen geschnitten Lachs verwenden.
- Seid kreativ, nehmt das Rezept als Anregung und Ideengeber ;-)