

## Schmeckt perfekt



Rezept von Heinz Reitbauer

### Spargelsalat mit Holunder und Leinsamen

**35 Minuten (ohne Stehzeit)/aufwendig**



#### Zutaten für 4 Personen

16 Stangen weißer Spargel, 110 g Kristallzucker, 55 g Salz, Saft von 2 Zitronen, 4 Liter Wasser.

Für die Vinaigrette: 250 ml Rindsuppe, 1/2 Zehe Knoblauch (angedrückt); 50 ml Rindsuppen-Reduktion, 25 ml weißer Balsamico, 20 ml weißer Balsam-Essig, 60 g Holunderblüten-Sirup, 1 Msp. Cayennepfeffer, 1 Prise Karpatensalz, 1/4 Bio-Limette (Saft & Abrieb), 60 g Leinöl (kaltgepresst), 40 g Traubenkernöl (oder neutrales Pflanzen-Öl).

Außerdem: 2 Fleischparadeiser, 1 Avocado, 1/2 Bund Kerbel, 1/4 Bund Estragon, 1/4 Bund Zitronenmelisse, Frühlingskräuter (Löwenzahn, Vogelmiere, Girsch, etc.), Leinsamen (geröstet).

#### Zubereitung

Für die Vinaigrette Rindsuppe und Knoblauch auf 50 ml reduzierend einkochen. Die Rindsuppen-Reduktion, weißen Balsamico, weißen Balsam-Essig, Holunderblüten-Sirup, Cayennepfeffer, Karpatensalz, Limettensaft und Limettenschale verrühren. Leinöl und Traubenkernöl mit einem Stabmixer in die Flüssigkeit einmontieren.

Den Spargel mit einem Sparschäler schälen und die letzten 2-3 cm der Spargelenden abtrennen.

Spargelschalen und Abschnitte im Wasser mit Kristallzucker, Salz und Zitronensaft aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein Spitzsieb abseihen.

Den Spargelfond aufkochen, den geschälten Spargel einlegen und bissfest garen. Vorsichtig aus dem Fond heben und mit einem feuchten Tuch bedeckt auskühlen lassen.

Den gekochten Spargel in mundgerechte große Stücke schneiden. Die Paradeiser kreuzweise einritzen und in kochendem Wasser 20 Sekunden blanchieren. Wenn sich die Haut zu lösen beginnt, die Paradeiser in Eiswasser abschrecken.

Die Avocado halbieren, entkernen, schälen, in mundgerecht große Stücke schneiden und dem Salat zufügen.

Die Haut der Paradeiser sorgfältig mit einem Messer abziehen. Die Paradeiser anschließend vierteln und das Kerngehäuse mit einem Löffel auslösen. Paradeiser-Fruchtfleisch würfelig schneiden\* und zum geschnittenen Spargel zufügen.

Die Kräuter fein schneiden und dem Salat zufügen. Mit der Vinaigrette großzügig vermengen und ca. 10 Minuten durchziehen lassen. Die Frühlingskräuter kurz vor dem Anrichten mit der Vinaigrette marinieren.

Spargelsalat anrichten, mit gerösteten Leinsamen bestreuen und mit den Kräutern garnieren.

\*Tipp:

Ausgetretener Paradeiser Saft, Kerne sowie Haut auffangen. Dieses kann für Suppen oder Saucen weiter verwendet werden.

