



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat Mai Spargelsalat

1kg	sehr dünnen Spargel
0,1l	Rapsöl (Sonnenblumenöl)
0,1l	Spargelsud
0,1l	Orangensaft
0,1l	weißer Balsam-Essig
1	mittlere Zwiebel
	Zucker, Salz, Pfeffer
	Schnittlauch oder Basilikum
	evtl. Tomatenconcassé

Den Spargel schälen und schräg in 3 cm lange Abschnitte schneiden. Aus den Spargelschalen mit etwas Gemüfefond einen Spargelsud kochen.

Eine geviertelte Zwiebel, Öl, Spargelsud, Orangensaft und den Essig auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und die Spargelabschnitte in den heißen Fond geben. Die Sauteuse vom Herd nehmen, die Zwiebel wegwerfen, und den Salat eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Noch einmal abschmecken und erst kurz vor dem Servieren frisch geschnittene Kräuter und evtl. etwas Tomatenconcassé unterheben.

Mein Rat:

Suppenspargel kostet fast nichts. Ich bereite von diesem Salat zur Spargelzeit immer eine größere Menge zu. Im Kühlschrank hält er sich 3-4 Tage. Bekommen Sie nur etwas dickeren Spargel, so halbieren Sie diesen nach dem Schälen und verarbeiten ihn dann genauso weiter.

Und nun noch eine schnelle Alternative. Ich weiß, dass nicht alle Kinder Spargelfans sind. Versuchen Sie es einmal so: noch heiße, tropfnasse Spaghetti mit ein wenig Olivenöl, Zitronensaft und dem Spargelsalat mischen. Einfach köstlich!