



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 gegrillter grüner Spargel mit Orangen-Salsa

20 St. grüner Spargel
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

für die Salsa:
3 EL Pistazien (ca. 45 g)
4 Stiele Basilikum
1 Schalotte oder 1 rote Zwiebel
1 Orange
1 Limette
2 Tomaten
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Pistazien fein hacken. Basilikumblätter zupfen und in feine Streifen schneiden. Schalotte fein würfeln. Tomaten vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Orange so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Orange in Scheiben schneiden und grob hacken. Alle Zutaten für die Salsa zusammen mit 1 EL Limettensaft, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und kalt stellen.

Den nicht so dicken, grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Sehr dicke Stangen 2 Minuten in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Je 5 Stangen Spargel nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und im oberen und unteren Drittel mit je einem Zahnstocher durchbohren. Mit Olivenöl einpinseln. In einer Grillpfanne (gewellter Boden) von jeder Seite 3 – 5 Minuten bissfest grillen. Dabei eventuell die Spargelpakete von oben mit einer zweiten Pfanne beschweren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Orangen-Salsa servieren.

Tipp: Sie können dieses Rezept auch auf dem Gartengrill zubereiten. Der nicht so intensiv schmeckende grüne Spargel wird durch die Röstaromen, die beim Grillen entstehen, deutlich geschmacksintensiver. Für die Salsa können Sie statt Orange ebenso Mango oder Pfirsiche verwenden.