

Spargelsalat mit „Wilde Hilde“

Vegetarisch



Bio-Feinschmecker Rezept von Konrad Geiger
Spargelsalat „Wilde Hilde“

Zutaten für 4 Personen:

(Zeit: 40 Min. / Garzeit: 10 Min. / Ziehzeit: 2 Std.)



1 kg weißer Spargel, 2-3 mittelgroße Frühkartoffeln (oder festkochende Sorten wie z. B. Bamberger Hörnchen), 2 gekochte Eier, 4 El Sonnenblumenöl, 2 El Balsamico Bianco, 4 El Rohrohrzucker, 3 El „Sizilianisches Steinsalz“ aus der Mühle, 1 El „Wilde Hilde“

Den Spargel waschen und vom Kopf zum Schnittende hin schälen. Spargelenden und -schalen für den Sud sammeln. 2 Liter Wasser in einem breiten Topf mit Salz und Zucker zum Kochen bringen, darin die Spargelschalen kurz aufkochen lassen. Alle Spargelschalen aus dem Topf entfernen und in dem Sud die geschälten Spargelstangen ca. 4 Minuten blanchieren. Den Spargel herausheben und im Kühlschrank langsam auskühlen lassen. 1 El „Wilde Hilde“ mit 2 El heißem Spargelsud auflösen und 5 Minuten ziehen lassen. Erst mit Essig und dann mit Öl langsam zu Vinaigrette verrühren.

Die hart gekochten Eier schälen und halbieren. Vorsichtig Eiweiß und Eigelb trennen und getrennt voneinander in feine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und im heißen Spargelsud bissfest blanchieren. Den abgekühlten Spargel auf einer Platte anrichten, mit der Vinaigrette „Wilde Hilde“ übergießen. Ei- und Kartoffelwürfel darüber streuen. Mindestens 2 Stunden vor dem Servieren zubereiten, damit die Vinaigrette gut in den Spargel einzieht.

Viele leckere Rezepte finden Sie unter www.bio-feinschmecker.de
 Herbaria Kräuterparadies GmbH, Hagnbergstraße 12, 83730 Fischbachau

