

WARMER SPARGEL - SALAT

1,2 kg weißer oder grüner Spargel

3 EL Olivenöl

2 TL Schwarzkümmel, 1 TL Ajwain

½ TL Java-Currymischung, 2 EL Zitronensaft und Saft von einer Orange

Prise Rohrohrzucker, ¼ TL Salz, 1 EL Balsamicoessig

5 Stengel Estragon oder 1 Bund Schnittlauch und 1 Bund frischer Rucola grob gehackt

1 Handvoll Basilikumblätter

1 Handvoll geröstete und gehackte Cashewkerne

1. Weißen Spargel schälen oder grünen abzwicken und in mundgerechte Stück schneiden. Die Spargelspitzen separat etwas an die Seite legen.

2. Öl in der Pfanne erhitzen, Schwarzkümmel und Ajwain darin auslassen.

3. Den geschnittenen Spargel ohne die Spitzen scharf anbraten. Ich empfehle die Spargelspitzen zeitversetzt erst nach ein paar Minuten dazuzugeben, damit sie in der gleichen Zeit fertig sind und nicht vorher schon zerfallen.

4. Während der Spargel anbrät, eine Marinade aus Currypulver, Orangen- und Zitronensaft sowie Balsamicoessig, Zucker und Salz anrühren.

Wenn der Spargel durchscheinend ist, mit der Marinade übergießen und nochmals kurz aufkochen lassen. Zum Schluss mit dem Estragon / Schnittlauch, dem Rucola, den Basilikumblätter sowie den gerösteten, gehackten Cashewkernen bestreuen. Ganz wichtig ist, dass der Spargel noch bissfest ist.

Eine saisonale Beilage, deren bitterer Geschmack durch den Ajwain und den Schwarzkümmel wunderbar unterstrichen wird und somit den Wasserhaushalt im Körper stimuliert.