



Bits & Bites of natural food
and adventurous travels

ÄHRENSPARGELSALAT MIT GETROCKNETEN TOMATEN UND KARTOFFELN

Originalrezept für 4 Personen inkl. meiner Änderungen

- 600 Gramm grüner Spargel - ich hatte 300 Gramm Ährenspargel und ca. 4-6 grüne Spargelspitzen verwendet
- 50 Gramm getrocknete Tomaten - meine waren schon etwas älter und deshalb habe ich sie ca. 1 Stunde in etwas Wasser eingeweicht
- 200 Gramm festkochende Kartoffeln - bei mir ca. 300 Gramm
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Bratbutter - ich habe zum Anbraten der Kartoffeln Olivenöl und Bratbutter verwendet
- 1 Esslöffel gehackter Majoran - hatte ich keinen im Haus und durch einige Stängel Winterkresse ersetzt
- 1 Handvoll halbierte Datteltomaten - die ersten Tomaten die ich dieses Jahr gekauft habe!
- 2 Esslöffel gehackte glatte Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer

1. Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden
2. Spargel in Wasser oder über Dampf bissfest garen, abgiessen, in kaltem Wasser abschrecken - damit behalten die Spargel ihre satte, grüne Farbe - und beiseite stellen

3. Kartoffeln schälen, in 1 cm grosse Würfel schneiden und in einer (Eisen)Pfanne bei niedriger Hitze mit etwas Olivenöl und der Bratbutter goldbraun braten
4. getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden und mit dem Spargel und den Kartoffeln vermengen
5. gehackte Kräuter und wenn vorhanden die Winterkresse unterheben
6. mit Salz und Pfeffer abschmecken und das restliche Olivenöl darüber träufeln

Kommentar: Ein feiner Salat, den es mit grünem Spargel sicher wieder geben wird. Im Rezept ist Essig / Zitronensaft / Verjus nicht vorgesehen. Meiner Meinung nach verträgt der Salat aber einen Schuss Säure.