

# Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 26.04.2015



**Roher Spargelsalat mit  
Salzwassergarnelen und  
Bärlauch-Vinaigrette**



## Zutaten für 4 Personen

8 Salzwassergarnelen  
800 g Spargel  
1 Tomate  
1 Zitrone  
2 Knoblauchzehen  
1 Schalotte  
Bärlauch  
Thymian  
2 Eier  
1 Butterflocke  
1 EL Senf  
1 EL Honig  
Olivenöl, Tomaten- und weißer  
Balsamicoessig  
Rote Pfefferkörner  
Salz und Pfeffer  
Zucker

## Kochutensilien

3 Töpfe  
2 Schüsseln  
1 Pfanne  
1 Spargelschäler  
Schneidebretter  
scharfe Messer  
Küchenkrepp  
Küchentuch

## Tipps

Frischer Spargel quietscht, wenn die Stangen gegeneinander gerieben werden, und lässt sich leicht brechen. Wenn er säuerlich riecht, ist er nicht mehr frisch.

In einem feuchten Küchentuch eingewickelt lässt sich Spargel einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Ein Spritzer Zitronensaft im Kochwasser kann bei weißen oder violetten Bleichspargel Verfärbungen mindern. Beim Grünspargel sollte man lieber auf Zitronensaft verzichten, da sich die Stangen sonst grünlich verfärben könnten.

## Wissenswertes

Während der weiße und grüne Gemüsespargel fast weltweit angebaut wird, wächst im Mittelmeerraum sog. Wildspargel.

Grüner Spargel enthält mehr Vitamine als weißer Spargel und ist etwas aromatischer.

Bei Nieren- und Blasenleiden wird Spargel empfohlen, da er eine harntreibende Wirkung hat.

Geschmacklich ähnelt Bärlauch dem Knoblauch, ist jedoch nicht ganz so intensiv und hinterlässt nach dem Verzehr keinen unangenehmen Mundgeruch.

# Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 26.04.2015



## Roher Spargelsalat mit Salzwassergarnelen und Bärlauch-Vinaigrette



### Zubereitung

Zu Beginn den Spargel schälen. Für den Fond die Schale im Salz-/Zuckerwasser auskochen. Spargelstangen in Rauten schneiden/hobeln.



Salzwassergarnelen mit kaltem Wasser gründlich abspülen und trocken tupfen. Zum Schälen den Panzer leicht andrücken, bis die Schale aufbricht.



Schale entfernen. Am Rücken entlang schneiden und den Darm herausziehen.

Dabei Kopf und Schwanzstück nicht entfernen.

Für die Marinade Olivenöl, Thymian und eine angedrückte Knoblauchzehe vermengen. Salzwassergarnelen einlegen und bei Zimmertemperatur zur Seite stellen.



Eier hart kochen, abschrecken, schälen und in Würfel schneiden. Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden.



Tomate blanchieren, in Eiswasser abschrecken und schälen. Tomate vierteln, Stunk und Kerne herauschneiden und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Bärlauch in feine Streifen schneiden.



Tomaten- und Schalottenwürfel in eine Schüssel geben und mit Spargelfond, Bärlauch, Honig, Senf, Olivenöl, Tomaten- und weißen Balsamicoessig, roten Pfefferkörnern marinieren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend Ei und Spargel hinzugeben.



Eine Pfanne mit einer angedrückten Knoblauchzehe und etwas Thymian und Olivenöl aufstellen. Salzwassergarnelen bei milder Hitze von allen Seiten anbraten.

Zu guter Letzt noch eine Butterflocke hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Essen anrichten.

Wir wünschen guten Appetit!