



Kartoffel-Spargel-Salat

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Kartoffeln
- 500 g grüner Spargel (küchenfertig)
- 1 kleine Zwiebel oder 2 Schalotten
- 2 EL Alba Öl Buttergeschmack (cholesterinfrei)
- 2 EL Lavendel-Zitronen Crema Essig
- 1 EL Honig (flüssig)

Für die Marinade:

- 50 ml Olivenöl z.B.: Sitia Crete (mild), Mosto Oro (sehr mild), Dom Diogo (kräftig)
- 3 EL Condimento Balsama Bianca originale
- 2 EL Kürbiskerne
- 3 EL gehackte Haselnüsse
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Wer die Kerne anrösten möchte:

- etwas Butter, 1 TL Puderzucker

Zubereitung

Kartoffeln mit Schale garen. Dann schälen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Inzwischen den Spargel gründlich und sorgfältig schälen und die Enden ca. ein bis zwei Zentimeter kürzen. Den Spargel in 2-3cm lange Stücke schneiden. In einer beschichteten Pfanne etwas Alba Öl erhitzen und den Spargel solange anbraten bis er leicht angebräunt ist.

Die Zwiebeln oder Schalotten dazu geben und mit anschwitzen. Etwas pfeffern, salzen und den Honig unterrühren. Jetzt sollte sich etwas Saft in der Pfanne bilden, mit Essig ablöschen darin den Spargel bissfest gar ziehen lassen. (6-8min)

Kerne und Nüsse in Butter leicht rösten, mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren lassen, mit Gemüsebrühe, Olivenöl und Essig ablöschen und leicht reduzieren.

Die warme Marinade über die noch warmen Kartoffeln geben und vorsichtig unterrühren. Den Spargel zugeben und mit Salz, Pfeffer abschmecken.