

Spargelsalat mit Basilikum-Vinaigrette

Zutaten (für vier Personen):

750 g Spargel; 150 g Kirschtomaten oder Erdbeeren; 150 g Minimozzarella; 20 g Pinienkerne; 1 Schalotte; 2 Tl Butter; 0,5 Tl Zucker; 0,5 Bund Basilikum; 3 Essl. Weißweinessig; 3 Essl. Rapsöl; Salz; Pfeffer

Zubereitung:

Spargel schälen und die Enden abschneiden. Stangen in schräge, 3 cm lange Stücke schneiden, die Köpfe längs halbieren. 1/2 l Wasser, 1/2 Tl Salz, Zucker und Butter aufkochen. Spargel zugeben und zugedeckt 2 Min. kochen. Abgießen und den Kochsud dabei auffangen. Beides abkühlen lassen.

Kirschtomaten halbieren. Mozzarella abgießen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Basilikumblätter abzupfen und grob hacken.

Schalotte fein würfeln, mit Essig, 6 El Spargelkochsud, etwas Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Mit Spargel, Kirschtomaten, Mozzarella, Basilikum und Pinienkernen mischen und sofort servieren.

Eine Variation: Anstatt Kirschtomaten Erdbeeren nehmen.

Spargel und Lachs mit Orangensauce

Zutaten (für vier Personen):

4 Lachsfilets; Pfeffer, Salz; Öl, 30 g Butter; 1 Essl. Orangenabrieb; 1 Essl. Gehackten Estragon; 2 kg Spargel; Zucker, Salz; unbehandelte Zitrone; Für die Sauce: 3 Orangen; 2 Schalotten; 20g Butter; 20 g Mehl; 100 ml Weißwein; Salz und Pfeffer; Zucker; 200 ml Sahne

Zubereitung:

Vom Spargel die unteren Enden abschneiden und die Stangen schälen. In einem Topf Wasser mit etwas Salz, Zucker und Zitronenscheiben aufkochen, den Spargel hineinlegen und 10–15 Minuten weich kochen, danach warm halten.

Für die Sauce die Orangen durch ein Sieb auspressen. Die Schalotten schälen und sehr fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen, die Schalotten darin farblos anschwitzen, dann das Mehl einstreuen. Mit Orangensaft und Weißwein ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Bei schwacher Hitze im offenen Topf unter gelegentlichem Rühren etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Sahne untermischen und noch 5 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken und warm halten.

Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Filets einlegen und von jeder Seite etwa 3–4 Minuten braten. Die Orangenstreifen in die Pfanne geben und ganz kurz mitbraten.

Den Spargel mit den Lachsfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Orangenstreifen mit etwas Bratbutter auf den Lachsfilets verteilen und mit dem Estragon bestreuen. Etwas Orangensauce über den Spargel gießen, die restliche Sauce separat dazu reichen. Nach Belieben mit Orangen- und Zitronenscheiben und Orangenfilets garnieren.