Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Erfrischendes Spargel Finale: Gurken-Spargelsalat mit Tomaten

Finale

Die Spargelzeit neigt sich dem Ende. Wie jedes Jahr gilt hier der 24. Juni als Stichtag. Nun soll der Pflanze und dem Boden ausreichend Zeit zur Regenerierung gegeben werden, sodass wir nächstes Jahr wieder ausgiebig schlemmen können. Deswegen hier und heute unser letztes Spargelrezept 2023:

Zutaten

- 1 Salatgurke
- 500 g Spargel, weiß
- 250 g Tomaten
- Salatblätter zur Dekoration

Für das Dressing

- 50 ml milder Essig (z.B. Weißweinessig)
- 25 ml Olivenöl oder neutrales Pflanzenöl
- 25 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 100 ml Spargelwasser
- Ca. 30 Blätter Kerbel (alternativ: Petersilie)
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker

Zubereitung

Spargel schälen und in 2 cm große Stücke schneiden.

In einem Topf ein Liter Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und die Spargelstücke darin 4 bis 5 Minuten bissfest kochen.

Mit einem Sieblöffel herausnehmen und noch warm in eine Schüssel geben.

Gurken schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne auskratzen. Gurke in mundgerechte Stücke schneiden und zum Spargel geben.

Alle Zutaten für das Dressing miteinander mixen und über die Spargel- und Gurkenstücke gießen und vermischen. Mindestens 20-30 Minuten marinieren.

Eine Salatschüssel mit Salatblättern auslegen. Tomaten in Scheiben schneiden und auf die Salatblätter verteilen. Den Spargel-Gurkensalat mittig einfüllen und servieren.