



# SALAT VON GRÜNEM UND WEISSEM SPARGEL MIT GEPFEFFERTEN ERDBEEREN

## AN NUSSIGEM RUCOLA UND GERÖSTETEN PINIENKERNEN

*Unser Rezept und die Einkaufslisten sind ausgelegt für 4 Personen*

---

### DIALOG IM FRÜHLING

In jeder Saison gibt es eine Handvoll perfekter Verbindungen, die uns daran erinnern, wie aufregend die Sprache der Natur sein kann. In diesem Frühling inszenieren wir einen solchen Dialog auf dem Teller – ein Gespräch zwischen zwei scheinbar gegensätzlichen Charakteren, die erstaunlicherweise zusammen eine vollendete Harmonie ergeben.

Auf der einen Seite der edle, vornehm weiße Spargel, der seine Zartheit verborgen in der Erde entwickelt. Ihm gegenüber der sonnenverwöhnte, kräftig-grüne Spargel, der mit einer feinen, herben Note begeistert. Zwei Gesichter eines Gemüses, vereint in einem Gericht.

Unsere unerwartete Wendung: die Erdbeere – nicht nur als süßer Begleiter, sondern als selbstbewusster Gegenspieler, dessen Fruchtigkeit durch eine Prise schwarzen Pfeffers eine überraschende Tiefe und eine feine, zurückhaltende Schärfe erhält.

Eingebettet von nussigem Rucola und gekrönt von der warmen, röstigen Note von Pinienkernen, ergänzt durch Granatapfelkerne, entsteht mehr als nur ein einfacher Spargelsalat. Es ist eine Komposition aus Texturen und Temperaturen, aus erwarteten und unerwarteten Aromen. Eine leichte, vegetarische Kreation, die beweist, dass wahrer Genuss in der perfekten Balance seiner Zutaten liegt.

*Mit kulinarischem Gruß*

***Ihr Jörg Steinhardt-Kranefeld***

---

## EINKAUFLISTE — SPARGEL

- 800 g weißer Spargel, geschält
- 600 g grüner Spargel, geschält
- 2 TL Zucker
- 2 TL Salz
- 2 EL Zitronensaft
- 40 g Pflanzenmargarine (z.B. ALSAN-S Bio Qualität)

## EINKAUFLISTE — WEITERE ZUTATEN

- 500 g Erdbeeren, frisch
- 250 g Rucola
- 1 Granatapfel
- 150 g Pinienkerne
- 1 TL Meersalzflöcken
- 1 TL bunter Pfeffer aus der Mühle

## EINKAUFLISTE — DRESSING

- 150 ml Balsamico Bianco (Wichtig: etwas erwärmen!)
- 50 ml Himbeeressig
- 4 EL Walnussöl
- 100 g Zucker
- Frischer Basilikum
- Salz
- Pfeffer schwarz, aus der Mühle

## DIE ZUBEREITUNG

**STEP 1** Den geschälten Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. In einem großen Topf Wasser zusammen mit Zucker, Salz, Zitronensaft und der Margarine zum Kochen bringen und den Spargel max. 12 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, damit er noch bissfest ist. Danach abschrecken, um weiteres Garen zu vermeiden.

**STEP 2** Für das Dressing den Zucker im heißen Topf karamellisieren und anschließend zusammen mit etwas Wasser und dem erwärmten Balsamico verrühren.

*Achtung: Dabei sehr vorsichtig sein, denn die Zugabe von Wasser und dem bereits erwärmten Balsamico kann anfänglich stark spritzen!*

**STEP 3** Unter ständigem Rühren die Flüssigkeit solange köcheln lassen, bis sich alle Karamellklümpchen vollständig aufgelöst haben. Dann das Walnussöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**STEP 4** Den Rucola waschen und putzen, in mundgerechte Stücke zupfen. Die Erdbeeren ebenfalls waschen und vierteln und mit dem bunten Pfeffer aus der Mühle würzen.

**STEP 5** Den Granatapfel halbieren und die Kerne aus der Schale lösen. Granatapfelkerne, geviertelte Erdbeeren und weiße und grüne Spargelstücke gut miteinander vermengen und mit den grob gehackten Basilikumblättern bestreuen.

**TIP** Um eine rot bespritzte Küche und rote Flecken in der Kleidung zu vermeiden, empfehlen wir folgenden Trick: Füllen Sie eine große Schale mit Wasser. Lösen Sie nun mit den Händen unter Wasser die Kerne aus der Schale und entfernen Sie dabei auch die weißen Häute. Anschließend können Sie die Kerne über ein kleines Sieb abschütten.

**STEP 6** Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Damit die Kerne nicht anbrennen, empfiehlt sich ein ständiges Rühren oder Schwenken, bis die Kerne goldbraun geröstet sind. Die gerösteten Kerne anschließend etwas salzen und pfeffern.

## ABSCHLIESSEND

Zum Schluss den Salat vorsichtig mit dem Dressing vermengen und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen. Als Beilage empfehlen wir frisches, französisches Baguette und Meersalzbutter.



Vorbereitung ca. 20 Minuten · Kochzeit ca. 20 Minuten · ca. 580 kcal pro Portion

---

## GUSTATICO WEINEMPFEHLUNG

Zu diesem Gericht empfehlen wir die gleichen Weinstile wie zu unserem klassischen Spargelrezept. Besonders harmonisch passt jedoch auch ein gut gekühlter, trockener Secco Rosé – gesehen beim Weingut Russbach. ([Hier einfach online bestellen](#))

[Das Rezept online aufrufen](#)

---



**GUSTATICO – Momente, die bleiben.**

[www.gustatico.com](http://www.gustatico.com)