

**Typ:** Salat

**Quelle:** Theresa Baumgärtner: Frühlingserwachen, S. 141

\*\*\*\*

**Bemerkungen:** Jun 22: Spargel wie üblich in Alufolie im Backofen gegart (180 °C, 20 min). Das Abreiben der Schale der Nüsse klappt nicht wie beschrieben; macht aber nix.

**Zutaten:**

- 100 g Haselnüsse
- 1 gr. Prise Meersalz
- 1 Prise heller Rohrohrzucker
- 150 g weißer Spargel
- 150 g grüner Spargel
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 100 g Radieschen mit Grün, verschiedene Sorten (bunt) oder nur eine Sorte (rot)
- 2 EL natives Olivenöl
- 1 EL körniger Senf
- ½ TL Honig
- abgeriebene Schale und Saft von ½ unbehandelten Zitrone
- 2 EL Weißweinessig
- etwas frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Meersalz

**Rezept:** Die Haselnüsse in einer trockenen beschichteten Pfanne rösten, bis sie beginnen, intensiv zu duften. Danach die Nüsse auf ein Geschirrtuch geben und mithilfe des Tuches gegeneinanderreiben, sodass sich die Häutchen lösen. Die geschälten Nüsse halbieren und beiseitestellen.

Einen Topf Wasser mit einer kräftigen Prise Salz und einer Prise Zucker zum Kochen bringen. Das gesamte Gemüse waschen. Den weißen Spargel sorgfältig schälen, die trockenen Enden abschneiden und die Stangen im kochenden Wasser bissfest garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Vom grünen Spargel ebenfalls die trockenen Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. Das Wasser erneut zum Kochen bringen und den grünen Spargel 1 Minute darin blanchieren. Dann herausheben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Bei den Frühlingszwiebeln etwas Grün am weißen Teil der Stange lassen, den Rest abschneiden und für ein anderes Gericht verwenden. Die Wurzeln knapp an der Knolle abschneiden und die Frühlingszwiebeln längs halbieren. Die Radieschen mit Wurzel und Grün ebenfalls halbieren.

In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Beide Spargelsorten, die Frühlingszwiebeln und die Radieschen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Mit dem Senf, dem Honig, der Zitronenschale, dem Zitronensaft, dem Essig, dem weißen Pfeffer und dem Salz abschmecken. Zum Schluss die Haselnüsse untermischen.

Den Salat lauwarm auf einer großen Platte anrichten, mit dem Nussöl beträufeln und mit der bunten Kresse bestreuen.