



Lauwarmer Spargelsalat mit Erdbeeren

Wer wirklich frischen Spargel möchte, der übt sich in Geduld, bis der einheimische Spargel Saison hat. Von April bis Mitte Juni dauert die Spargelsaison in der Schweiz. Es empfiehlt sich, nur wirklich frischen Spargel einzukaufen. Probe: lässt der Spargel beim Zusammendrücken am Schnittende Saft und quietscht, wenn zwei Stangen aneinander gerieben werden, so ist er frisch.

Pro Person wird für ein traditionelles Spargelgericht 500 – 600 g Spargel eingekauft. Serviert man den Spargel als Vorspeise oder Beilage, verringert sich die Menge entsprechend.



Für 4 Personen:

500g weisser Spargel 300g grüner Spargel		schälen und in Spickel schneiden hinteres Drittel schälen, ebenfalls in Spickel schneiden
3 EL Olivenöl 1 Frühlingszwiebel		in Bratpfanne erwärmen, rohe Spargelspickel scharf anbraten unter schwenken der Pfanne nur das Grün in feine Streifen schneiden, zugeben, kurz mischen, Pfanne vom Herd ziehen
wenig Fleur de Sel oder Salz Pfeffer 1½ EL dunkler Balsamico ½ KL Zitronen-Olivenöl		abschmecken, nochmals kurz durchschwenken, auf Teller anrichten
4 Erdbeeren Pfefferminzblätter 4 Sbrinz-Chips*		zum Ausgarnieren des lauwarmer Spargelsalates
Tipp:		gebratene Frühkartoffeln dazu servieren

**Sbrinz-Chips:*

4 x 1 EL geriebener Sbrinz	in beschichteter Bratpfanne schmelzen, beidseitig goldgelb braten und auf Teller auskühlen lassen
----------------------------	---

