

Lauwarmer Spargelsalat mit Erdbeeren, Minze und Pesto-Nudeln

Hallo ihr Lieben, bevor ich überhaupt irgendetwas zum Rezept schreibe, möchte ich zunächst einmal zwei Fotos mit euch teilen, damit ihr seht, wie herrlich unser Stand gemeinsam mit dem Frühling erblüht ist.



Ich sag's euch, man muss es eigentlich selbst einmal erlebt haben, wie herrlich üppig der Stand aussieht, ja und wie zauberhaft es an allen Stand Ecken gerade duftet. Wenn dir der Duft von frischen Erdbeeren in die Nase zieht und sich mit den würzigen Tönen von Oregano und Thymian mischt und dazwischen

mogelt sich frech die Minze... Da kann man einfach nur gute Laune bekommen. Der Mai ist wirklich ein ganz besonderer Monat. Ich liebe es gerade wirklich sehr, die schönsten Sachen auszusuchen und der Kundschaft in ihr Einkaufskörbchen zu packen. Ich liebe die Leichtigkeit und die Freude, einfach die gute Energie die man von Kund*innen Seite bekommt und auch gern zurückgibt. Herrlich ist das.

Ein wunderschönes Miteinander.



Die Schilder habe ich übrigens unkenntlich gemacht, weil ich zwar der Meinung bin, dass ich für den Besten Biohof der Welt arbeite aber ich möchte hier auch keine ungefragte Schleichwerbung machen bei Leuten die hier zufällig landen und die nur auf der Suche nach einem leckeren veganen Rezept sind.

Im letzten Beitrag habe ich euch ein Mairübchen Carpaccio mit gebratenem Grünen Spargel einem Minzpesto und Erdbeeren gezeigt. Das war so unfassbar lecker, dass ich mehr davon wollte. Die Kombination aus Spargel, Erdbeeren und Balsamico... Also, ich hätte selber nicht gedacht, dass das so lecker ist. Also habe ich gestern einen Spargelsalat zubereitet und weil ich mich nicht entscheiden konnte ob mit Grünem oder Weißen Spargel hab ich einfach beides genommen.



Der Spargel wird hier kurz blanchiert, in der Pfanne angebraten und in etwas Zucker karamellisiert. Ich hatte noch ein Mairübchen da, das kam ebenfalls zum karamellisieren kurz mit in die Pfanne. Dazu gabs dann frische Erdbeeren, Minze, Estragon und etwas Balsamico. Und weil es eine Hauptmahlzeit

sein sollte verstecken sich unter dem Salat noch Pesto Nudeln. Spaghetti mit einem schnellen Pesto aus Rucola und getrockneten Tomaten. Die Nudeln könnt ihr leider nicht sehen, weil das Gericht gar nicht als Blog-Rezept geplant war. Aber hinterher sah das Ganze dann doch so hübsch und präsentabel aus, dass ich immerhin so geistesgegenwärtig war doch noch ein paar Bilder zu machen. Immerhin auch vom Pesto.



Insgesamt ein schnelles und einfaches Gericht, das satt macht und dabei super hübsch aussieht und, das absolut nach Frühling schmeckt. Mit frischen Saisonalen Zutaten... Schaut euch das Rezept gerne mal an.

Zum Rezept.

**Lauwarmer veganer Spargelsalat
mit Erdbeeren, Minze und Pesto-
Nudeln**



– Menge für ca. 2 Personen. –

Zutaten Pesto Nudeln.

- Spaghetti (Menge nach belieben)
- 1 Bund Rucola (ca. 100g-150g)
- 2 EL veganes Pesto mit getrockneten Tomaten
- 2 große Zehen frischer Knoblauch
- 1/4 TL Chilipüree in Olivenöl (alternativ ein paar Chili Flocken)
- 1/2 Zitrone (Saft + Abrieb) + 2 EL Balsamico
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Sesam
- 3 EL Tahin
- 3 EL Hefeflocken
- 40ml Öl (hier Maiskeim)
- 3 TL Sojasauce, wenig schwarzer Pfeffer

Zubereitung.

Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Für das Pesto – Alle Zutaten im Mixer zu einer homogenen Masse pürieren. Ggf. mit Sojasauce, Zitrone oder Hefeflocken nachschmecken. Pesto unter die Nudeln heben.

Zutaten Spargelsalat.

- Ca. 400g schlanker, weißer Spargel
- Ca. 250g-300g dünner Grüner Spargel

So, dass es nach schneiden & schälen ca. 500g Netto sind.

- 1 Mairübchen (alternativ Radieschen, Kohlrabi oder einfach weglassen), geviertelt und in Scheiben geschnitten
- Eine Handvoll Erdbeeren (Menge so ein bisschen nach belieben)
- Cremiger dunkler Balsamico (oder Balsamico oder Balsamico-Creme)
- Abrieb einer halben Zitrone
- Meersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker
- etwas vegane Butter, sowie 1 EL geröstetes Sesamöl (oder Öl nach Wahl)
- Frische Minze & Estragon

Zubereitung.

Die Holzigen Enden vom Spargel abschneiden. Weißen Spargel schälen. In mundgerechte Stücke schneiden. Spargel für ca. 30-60 Sekunden in kochendem Salz- mit einer Prise Zucker Wasser blanchieren. Danach in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Durch das blanchieren wird der weiße Spargel etwas angegart und der Grüne behält in der Pfanne seine schöne grüne Farbe.

Etwas vegane Butter zusammen mit dem EL Öl in einer großen gusseisernen Pfanne erhitzen (Hier Grillpfanne). Den Spargel bei mittlerer bis höherer Hitze rundherum für 5-8 Minuten anbraten bis er eine schöne Röstfarbe hat. Kurz vor Ende der Garzeit das in Scheiben geschnittenen Mairübchen dazu geben. Pfeffer, leicht salzen, etwas Rohrohrzucker dazu geben, durchschwenken und kurz karamellisieren lassen. Vom Herd ziehen und den Zitronenabrieb unterrühren.

Pesto-Pasta auf tiefen Tellern verteilen, darauf den Spargel-Rübchenmix verteilen, mit Erdbeerscheiben veredeln □ und mit etwas frischer Minze und ein paar Blättchen Estragon toppen. Zum Schluss den Balsamico über den Salat träufeln.

Wenn man mag, kann man das ganze auch noch mit veganem Parmesan, Mozzarella, Feta oder ein paar gerösteten Nüssen toppen.

Bis bald.

Jenny