

Gegrillter Spargel mit Tomaten und Salat

Zutaten für den Spargel (für 4 Personen):

- 12 Stangen weißer Spargel
- 2 Fleischtomaten
- 12 Haselnusskerne
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 2,5 EL milder weißer Balsam-Essig
- Honig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Spargel schälen und die angetrockneten Enden abschneiden. Spargelstangen der Länge nach halbieren und in eine Schüssel legen. Olivenöl und Salz hinzufügen und den Spargel darin wenden. Den Spargel etwa 30 Minuten marinieren.

Tomaten quer halbieren, Haselnüsse grob hacken, Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen und würfeln. Für die Vinaigrette die Hälfte des Knoblauchs, Zwiebeln und Nüsse in eine Schüssel geben und mit Essig sowie 1 guten Schuss Olivenöl verrühren. Mit Salz, etwas Honig und gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Den Salat (siehe unten) vorbereiten.

Den Spargel zuerst mit der Schnittfläche nach unten auf einen Grill oder in eine heiße Grillpfanne legen. Erst wenden, wenn sich schöne braune Streifen bilden. Den Spargel nicht zu lange grillen. Er sollte knackig sein und ein schönes Röstaroma haben. Parallel die Schnittfläche der Tomaten mit Olivenöl bestreichen und auf den Grill legen. Nach 2 Minuten wenden, die angegrillte Oberfläche mit dem restlichen Knoblauch bestreuen und etwas weiter grillen.

Zutaten für den Salat:

- junge Brennnessel-Blätter
- 1 Bund Wildkräuter-Salat
- alternativ: Römer- oder Feldsalat
- 1 Bund Rucola
- 1 Bund Kerbel
- 1 Zitrone
- Olivenöl
- Honig
- Salz
- Pfeffer

Brennnesseln gut waschen, trocknen und in ein Tuch geben. Die Blätter leicht durchkneten. Wasser und Kneten stoppen die brennende Wirkung der feinen Härchen. Die restlichen Salate und den Kerbel ebenfalls säubern, in mundgerechte Stücke zupfen und mit den Brennnesseln vermengen. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Pfeffer und Salz eine Vinaigrette rühren. Erst kurz vor dem Servieren zum Salat geben.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 15.11.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen