

Spargel-Erdbeer-Salat – kalorienbewusster Genuss der besonderen Art

Manchmal muss man sich einfach etwas trauen, auch oder gerade wenn es ums Essen geht...

Jahre später verstehe ich, was mein Mann meinte, als er sagte, ich sei zwar eine gute Köchin, aber nicht kreativ! Ich war stinksauer! Ich habe schon immer sehr viel Aufwand betrieben, wenn es ums Essen ging. Ich bin nicht von der schnellen Truppe, bei mir muss alles gut überlegt und vorbereitet sein... Wie konnte er also meine Kochkünste in Frage stellen?

Heute weiß ich, was er meinte! Es fällt mir immer mehr wie Schuppen von den Augen, wenn mir plötzlich in den Sinn kommt, was man wie miteinander kombinieren kann... Erst recht seit ich blogge! Ich habe mich seit August letzten Jahres unglaublich weiter entwickelt... Viele meinten, dass mir das Kochen und Backen irgendwann mal keinen Spaß mehr machen wird, wenn man es denn beruflich macht. Oder dass mir irgendwann bestimmt die Ideen ausgehen... Insgeheim war ich ab und zu tatsächlich etwas besorgt. Aber ich blogge ja nicht nur Rezepte, ich sehe mich immer noch als eine Art Frauenzeitschrift und denen mangelt es auch nicht an Einfällen...

Meine hauptsächliche Antriebskraft ist, dass ich unglaublich gerne esse und genieße! Dass ich mich für Entstehungsprozesse interessiere! Ob es den Werdegang eines Hefeteigs betrifft, die Wickeltechnik von Frühlingsrollen oder die Wachstumsphase einer Mohrrübe. Der Zauber liegt für mich immer im

Selbermachen! Ich finde es daher eine unglaubliche Bereicherung, Mitglied in einer solidarisch geführten Landwirtschaft zu sein und dort mitzuhelfen! Und zwar bei allen Arbeiten, die anfallen... So viel Wissen kann man sich gar nicht anlesen, als Hand in Hand mit einem innovativen Ökobauern zu arbeiten! Herzlichen Dank, lieber Lorenz, dass du die Welt mit deiner großartigen Idee einer [solidarischen Landwirtschaft](#) besser machst!

Zurück zu meiner Kreativität... Heute weiß ich, dass ich zwar in der Lage war, ein gutes Rezept ausfindig zu machen und es linientreu nachzukochen. Aber jetzt mache ich mein eigenes Ding, meine eigenen Rezepte oder ich wandele Rezepte nach Gutdünken ab! Ich bin sehr viel experimentierfreudiger und spontaner! Ich schaue mir die Auswahl in meinem Kühlschrank an und zaubere in sehr viel kürzerer Zeit als früher, viel bessere Ergebnisse. Manchmal bin ich selbst erstaunt...

Ich habe gelesen, dass man als Blogger einen Content-Plan erstellen sollte, worüber man die nächsten Wochen oder Monate schreiben kann/will/möchte – das Ganze in einer Excel-Tabelle notiert... Tatsächlich habe ich mir das ein oder andere handschriftlich auf einem DIN A 4-Blatt notiert, aber nie auch nur einen Blick mehr darauf geworfen... Mir helfen Pläne nicht, ich mag schon keine langfristigen Termine oder Verabredungen, weil ich dann vielleicht gar keine Lust mehr habe...

Ich lasse mich vom saisonalen Angebot inspirieren, von den Essenswünschen meines Mannes und von meinem Appetit, dann kann nichts schief gehen!

So gab es auf dem Wochenmarkt die ersten ansprechenden Erdbeeren, die Rucola-Saison ist wieder eröffnet, Spargel feiert gerade Bergfest, also gab es am Wochenende einen außergewöhnlichen Spargel-Erdbeer-Salat... Außergewöhnlich

deshalb, weil der Spargel nicht gekocht wird!



Spargel-Erdbeer-Salat

Er wird roh in einer Vinaigrette mariniert, später werden gewürfelte Erdbeeren und Rucola untergemischt...

Rezept für Spargel-Erdbeer-Salat

(für 2 Personen)

- 1 Vanilleschote
- 1 TL Rohrohrzucker
- 500 g weißer Spargel
- Saft von 1/2 Zitrone

- 2 EL Weißwein-Essig
- 2 EL Orangensaft
- 6 EL Olivenöl
- Meersalz
- frisch geriebener schwarzer Pfeffer
- 1 Bund Rucola
- 250 g Erdbeeren

Zubereitung

Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und zusammen mit dem Zucker in 50 ml Wasser aufkochen. Den Sirup vom Herd nehmen und circa 10 Minuten abkühlen lassen.



rohen Spargel schräg in feine Scheiben hobeln

Inzwischen den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen mit dem Gemüsehobel schräg in feine Scheiben schneiden.



Spargel marinieren

In einem schmalen Rührbecher Zitronen- und Orangensaft, Essig, Öl, Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer pürieren. Den Zuckersirup langsam dazugießen und alles zu einer cremigen Marinade mischen. Die Spargelscheiben unterheben und mit Folie abgedeckt mindestens 1 Stunde marinieren.



Rucola und gewürfelte Erdbeeren

Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Erdbeeren waschen, die Stiele abschneiden und in Würfel schneiden. Kurz vor dem Servieren beides unter den Spargel heben.



Spargel-Erdbeer-Salat

Sollte vom Spargel-Erdbeer-Salat etwas übrig bleiben, so schmeckt er auch am nächsten Tag noch. Je länger der Salat mariniert, desto besser. Dann allerdings sollte man frischen Rucola dazugeben.



Ein Hochgenuss mit einem Glas trockenen Weißwein

Perfekt zum Spargel-Erdbeersalat: ein trockener Weißwein.
Durchaus auch als Gäste-Essen für Feinschmecker geeignet!