



→ Gniffke empfiehlt:

Frühlingserwachen mit Spargel und Tomaten

Passend zum Wechsel der Jahreszeiten setzt Ernährungsexperte Holger Gniffke von der DLE GmbH Penzlin auf frische, frühlingshaften Zutaten. Er empfiehlt zweierlei Spargel im Backteig mit Tomaten-Avocadosalat, frischen Kräutern und einer cremigen Currymayonnaise.

Zutaten für 4 Portionen

Salat und Spargel:

1 Ei (Kl. M)
150 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser (sehr kalt)
1 EL Weißwein
100 g Mehl
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
Salz
je 500 g weißer und grüner Spargel (feine Stangen)
2 Avocados (à 200 g)
2 EL Limettensaft
500 g Tomaten
100 g rote Zwiebeln
1 Bund Kerbel
(ersatzweise glatte Petersilie)
5 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer
Zucker
80 g junger Ziegenkäse
Rapsöl zum Frittieren

Currymayonnaise:

1 Eigelb (Kl. M)
1 TL grober Senf
1 EL Currypulver
200 ml Rapsöl
1 EL Zitronensaft
5 EL Magermilchjoghurt
Salz
Zucker

Zubereitung:

1. Für den Backteig werden Ei, Mineralwasser, Weißwein, Mehl, Paprika und eine gute Prise Salz zu einer glatten Masse verrührt und 20 Minuten kalt gestellt. Die Enden vom Spargel abschneiden, den weißen Spargel ganz, den grünen nur im unteren Drittel schälen.
2. Avocados halbieren, entsteinen, schälen, grob würfeln und sofort in einer Schüssel mit Limettensaft mischen. Den Stielansatz der Tomaten keilförmig herausschneiden und anschließend die Tomaten in Spalten schneiden. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und den Kerbel grob hacken. Alles zu den Avocados geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker mischen. Ziegenkäse zerbröseln und vorsichtig unterheben.
3. Für die Mayonnaise Eigelb, Senf und Curry in einer Schüssel verrühren, das Öl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl unter ständigem Rühren zugießen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Zitronensaft und Joghurt unterrühren, mit Salz und Zucker abschmecken.
4. Rapsöl auf 170 Grad erhitzen (ein Holzlöffelstiel sollte darin sofort kleine Blasen werfen). Spargel portionsweise durch den Teig ziehen und im heißen Öl in 3-4 Minuten knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit dem Salat servieren. Die Mayonnaise in einer kleinen Schale zum Dippen extra servieren.

