

Erfrischender Spargelsalat

28.06.2015 13:20

Zutaten

1 kg weißer Solospargel
1 TL unpasteurisiertes Apfelessig
1 TL Tomatenmark
2 Liter heißes Wasser
1 Prise Orangenschale fein gemahlen
1 EL Butterschmalz (Ghee)
1 EL Rohrzucker + 1 Messerspitze Rohrzucker
150 ml geschmacksneutrales Pflanzenöl
100 ml ungesüßte Sojamilch
1 EL Dijon Senf
3 Prisen Muskatnuss frisch gemahlen

Zubereitung

1. Spargelstangen mit dem Spar-Schäler unterhalb des Kopfes beginnend sorgfältig schälen. Holzige Enden 2 cm dick wegschneiden, restliche Stangen in 2cm lange Stücke schneiden.
2. 2 L Wasser aufkochen, Butterschmalz, ½ EL Salz und Zucker zufügen, Spargel einlegen, 1 x aufkochen, auf kleiner Flamme 15-20 Minuten mit halb aufgelegtem Deckel bissfest kochen. Garprobe: mit einem kleinen Gemüsemesser am Spargelende einstechen (soll weich sein aber noch Biss haben!). Abseihen und auskühlen lassen.
3. Für die „Mayonnaise“: Mit dem Stabmixer in einem schmalen, hohen Messbecher Sojamilch, Senf, und Essig kurz aufschlagen und 5 Minuten stehen lassen bis die Sojamilch eindickt. Dann Öl in kleinem Strahl unter ständigem Mixen zugießen. Mit Salz, Orangenschale, Muskatnuss, 1 Messerspitze Zucker und Tomatenmark würzen. Mit dem Stabmixer gut durchmischen. „Mayonnaise“ unter den Spargel mischen und portionsweise anrichten.

Da diese Mayonnaise kein rohes Ei enthält, kann man sie kühl gelagert problemlos 2 Wochen aufbewahren. Am Besten gleich doppelte Menge zubereiten - halbe Menge in ein Schraubglas füllen und man hat jederzeit eine köstliche Sauce für Salatdressings, Grillgemüse und Getreidelaibchen.

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!