

Spargel-Kartoffel-Salat mit Mais und Feta

Zutaten für 2 Portionen:

250 g weißer Spargel
175 g Grünspargel
2 EL Olivenöl
300 g Kartoffeln, festkochende Sorte
1 Zuckermais kolben und 1 Prise Zucker
oder:
1 Dose Gemüsemais "super sweet"
(150 g, 140 g Abtropfgewicht)
1 Schalotte
100 ml Gemüsebrühe
1 EL Pinienkerne oder Mandelstifte
1 Knoblauchzehe
100 g Feta-Käse
125 g Cocktailtomaten
1 EL fein gehackte Blatt Petersilie
2 EL Balsamico bianco (Mazzetti)
Salz
Pfeffer
1 TL frischer Oregano



Zubereitung :

Für den Spargel-Kartoffel-Salat zuerst den weißen Spargel schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden; die Spargelköpfe beiseite legen. Die Schalotte schälen und fein würfeln. In 1 EL Olivenöl glasig andünsten. Die Spargelstücke mit der Gemüsebrühe zugeben und 10 Minuten kochen, nach 5 Minuten die Spargelköpfe zugeben. Die Kartoffeln (kleine) in 25 Minuten weich kochen. Den Zuckermais kolben mit Zucker in 25 Minuten weich kochen. (Kein Salz zugeben, sonst wird der Mais hart.) Die Pinienkerne (oder Mandelstifte) in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Die Knoblauchzehe mit der flachen Messerklinge zerquetschen und mit 1 EL Olivenöl anbraten. Darin den in 3 cm Stücke geschnittenen Grünspargel (Köpfe später zugeben) braten bis er bissfest ist.

Die gekochten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In eine Große Salatschüssel geben. Den weißen Spargel und den Grünspargel ohne die Knoblauchzehe dazu geben. Vom Maiskolben die Hälfte der Maiskörner vom Strunk schneiden und dazu geben. Die Cocktailtomaten halbieren und zugeben. Den Feta-Käse zerbröckeln und zugeben. Die Gemüsebrühe vom weißen Spargel mit Salz, Pfeffer und dem Balsamico-Essig verrühren und vorsichtig unter den Salat heben. Den Spargel-Kartoffel-Salat mit den Pinienkernen, gehackter Petersilie und den abgezupften Blättchen vom Oregano garnieren. ©www.kochbaeren.de

Tipp:

Frischer Oregano wächst bei uns im Garten. Der frische Oregano hat einen besonderen - sehr intensiven Geschmack. Deshalb – sparsam verwenden! Frischer Oregano kann in diesem Rezept nicht durch getrockneten ersetzt werden. Einfach weg lassen.