

# Hier und heute



## Salat vom weißen Spargel mit pochiertem Ei und Holunderblütenvinaigrette

Köstlich und leicht kommt dieser feine Spargelsalat mit pochiertem Ei und Holunderblütenvinaigrette von Koch Lars Middendorf daher.

### Das Rezept

von Lars Middendorf für vier Personen

### Die Zutaten

- 1 kg weißer Spargel
- 4 frische Eier
- 3 EL Holunderblütensirup
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Dijon-Senf
- 7 EL Olivenöl
- 2 EL Spargelfond
- Salz, weißer Pfeffer
- Zucker
- Kerbel, Schnittlauch oder Kresse

### Zubereitung

Weißer Spargel sorgfältig schälen und die Enden abschneiden. Dann schräg in mundgerechte Stücke schneiden.

Aus den Spargelschalen in leicht gesalzenem Wasser mit einer Prise Zucker einen leichten Fond kochen (acht bis zehn Minuten). Fond passieren und dann im kochenden Fond die Spargelstücke für drei Minuten blanchieren. Danach herausnehmen und abkühlen lassen. Für die Holunderblütenvinaigrette Weißweinessig, Spargelfond, Holunderblütensirup und Dijon-Senf verrühren. Das Olivenöl langsam einrühren und die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen kleinen Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und diese in die Vinaigrette geben.

Einen Topf mit Wasser und einem Schuss Essig knapp unter dem Siedepunkt halten. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen, vorsichtig ins Wasser gleiten lassen und etwa drei Minuten pochieren, bis das Eiweiß gestockt und das Eigelb noch weich ist.

Den lauwarmen Spargel mit der Vinaigrette marinieren und auf Tellern anrichten. Die pochierten Eier daraufsetzen, salzen und leicht anschneiden. Mit frischen Kräutern oder Kresse garnieren und sofort servieren.