

Spargel-Salat mit Orange und Pfannenbrot

Für 4 Personen

Für das Pfannenbrot:

20 g frische Hefe	1 TL Zucker	60 ml Wasser
300 g Weizenmehl, Type 405	1 TL Backpulver	1 Prise Salz
1 Prise Chilipulver	100 g Naturjoghurt	1 Ei
Mehl	Butterschmalz	

Für den Salat:

2 Bio-Orangen	2 EL Zucker	100 g Cashewkerne
1 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Ras el Hanout	Salz
500 g grüner Spargel	500 g weißer Spargel	1 Prise Zucker
1 Bund Thai-Spargel	1 Bund wilder Spargel	1 Limette
4 EL Olivenöl	Pfeffer	1/2 Bund Sauerampfer
1 Bund Schnittlauch		

Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit Zucker und handwarmen Wasser verrühren.

Mehl mit Backpulver, Salz und Chilipulver in einer Schüssel mischen.

Joghurt und Ei verrühren, die Hefemilch untermischen und zu der Mehlmischung geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in der Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und 30 Minuten gehen lassen.

Die Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Orange die Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen, in feine Streifen schneiden. 5. Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalenstreifen darin kurz blanchieren, das Wasser wegschütten, die Streifen abtropfen lassen. Nochmals etwas Wasser aufkochen und die Streifen darin ein zweites Mal blanchieren, Streifen abtropfen lassen, Wasser wegschütten.

Dann die Streifen nochmals in den Topf geben, mit Wasser bedecken, Zucker zugeben und kochen, bis ein Sirup entstanden ist.

Von der Orange selbst die weiße Haut komplett abschneiden und über einer Schüssel die Filets zwischen den Häuten herauslösen.

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Sobald sie etwas Farbe angenommen haben, das Sonnenblumenöl zugeben, mit Ras el Hanout und Salz würzen, aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen.

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Den weißen Spargel ganz schälen und die trockenen Enden abschneiden. Spargelstangen, bis zum Garen, mit einem feuchten Tuch abdecken.

Die Spargel-Schalen und -Enden in einen flachen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, Salz, 1 Prise Zucker zugeben und aufkochen lassen, dann ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen.

Dann die Spargelschalen und -Enden aus dem Fond herausnehmen und entfernen.

Im Fond die vorbereiteten Spargelstangen ca. 7 Minuten bissfest kochen.

In der Zwischenzeit den Thaispargel und wilden Spargel waschen, die trockenen Enden abschneiden.

Thaispargel und wilden Spargel 2 Minuten im Fond bissfest kochen.

Für das Dressing von der restlichen Orange und Limette den Saft auspressen.

Orangen- und Limettensaft in einer Schüssel mit dem Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gegarten Spargel abschütten, nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Marinade übergießen. Vorbereitete Orangenfilets untermischen.

Sauerampfer und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Kräuter unter den Spargelsalat mischen.

Den gegangenen Hefeteig in Portionen aufteilen und auf einer mit etwas Mehl bestäubten Arbeitsplatte dünn ausrollen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Teigfladen darin von beiden Seiten braten, bis sie Blasen werfen und goldbraun sind.

Die abgekühlten Cashewkerne grob hacken.

Spargelsalat anrichten, mit den Cashewkernen bestreuen und das Pfannenbrot dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 12. Mai 2021