

Roher Spargelsalat auf Erdbeer-Carpaccio mit Honig-Essig

Für 4 Personen



500 g weißer Spargel (sollte nicht bitter und ganz frisch und knackig sein)
6 EL mildes Olivenöl
etwas abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
2 EL Akazienhonig-Essig vom Bienenhof Pausch
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
½ –1 TL Akazienhonig vom Bienenhof Pausch
4 dünne Scheiben milder roher Schinken
1–2 TL Edelkastanienhonig vom Bienenhof Pausch
12 ca. gleich große Erdbeeren
1 EL Edelkastanienhonig-Essig vom Bienenhof Pausch
etwas Rucola oder Essblüten zur Deko

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Spargel sorgfältig schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen schräg in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden (etwa so, wie man Baguette schneidet).

2. Das Öl mit abgeriebener Zitronenschale, Akazienhonig-Essig, Meersalz, Pfeffer und Akazienhonig zu einer Marinade verquirlen. Über die Spargelstücke gießen und alles gut durchmengen. Den Spargelsalat ca. 15 Minuten durchziehen lassen.

3. Die Schinkenscheiben zwischen zwei Lagen Backpapier auf ein Backblech legen und ca. 8 Minuten backen. Schinken chips herausnehmen und auf Küchentuch entfetten.

4. Den Edelkastanienhonig leicht erwärmen, damit er flüssiger wird. Die Erdbeeren waschen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Erdbeerscheiben auf Tellern in einem Kreis anrichten. Mit jeweils etwas Edelkastanienhonig-Essig und Edelkastanienhonig beträufeln.

5. Jeweils etwas Spargelsalat auf den Erdbeerkrans häufen. Mit ein paar Rucolastängeln, einem Schinken chip und Essblüten garnieren.

Tipp: Der rohe Spargelsalat sollte ca. 15 Minuten marinieren. Er verändert dabei seine Konsistenz, die Spargelstücke werden weicher und geschmeidiger.

*Das Rezept wurde in Zusammenarbeit mit Kochkünstlerin Zara Valenti, München entwickelt.
Bild: Bienenhof Pausch*

Die Produkte vom Bienenhof Pausch sind im Online-Shop www.bienenhof-pausch.de über den Naturkostfachhandel sowie im Hofladen, Unterschnatterbach 3, 85298 Scheyern (samstags von 9 bis 12 Uhr) erhältlich.