

Sesamspargel mit Blütenhonig-Essig-Reduktion

Zutaten für 4 Personen als Vorspeise



Für die Reduktion:

300 ml Holunder-, Cranberry- oder Brombeersaft
150 g Blütenhonig vom Bienenhof Pausch
300 ml Blütenhonig-Essig vom Bienenhof Pausch
jeweils etwas abgeriebene Schale einer
unbehandelten Zitronen und Orange
etwas Zimtblüte
3 Scheiben frischer Ingwer
3 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter
1 EL mildes Olivenöl

Außerdem:

je 500 g weißer und grüner Spargel
2–3 EL Meersalz
2 gestrichene TL Zucker
1 ½ EL Butter
1 EL Sesamsamen
etwas Rucola und Erdbeeren zum Dekorieren

1. Für die Blütenhonig-Essig-Reduktion Saft, Honig und Essig sowie alle Gewürze und Aromaten miteinander aufkochen und bei offenem Topf auf etwa ein Drittel reduzieren lassen. Durch ein Sieb abgießen, das Öl untermischen und abkühlen lassen.
2. Den weißen Spargel schälen, den grünen etwa ab der Mitte oder im unteren Drittel schälen. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, Meersalz, Zucker und 1 TL Butter hineingeben.
3. Den weißen Spargel ins kochende Wasser geben und ca. 4 Minuten kochen lassen. Jetzt den Grünen Spargel dazugeben und beide Spargelsorten weitere 8 Minuten kochen lassen. Der Spargel sollte nicht zu weich gekocht werden und noch etwas Biss haben.
4. Inzwischen die Sesamsamen in einer Pfanne mit 1 EL Butter bei milder Temperatur leicht rösten. Den bissfest gekochten Spargel kurz in der Pfanne mit den Sesamkörnern schwenken.
5. Zum Anrichten die Spargelstangen dekorativ auf vier Teller verteilen und mit der Blütenhonig-Essig-Reduktion beträufeln. Alternativ einfach jeweils eine kleine Menge der Reduktion zum Eintunken auf die Teller geben. Nach Belieben mit Rucola und Erdbeerscheiben garnieren.

Tipps: Sie können zu dieser Vorspeise auch noch etwas nussigen rohen Schinken oder einige Parmesanspäne servieren. Ebenso schmeckt leicht getoastetes Bauernbrot – dezent mit einer Knoblauchzehe eingerieben – sehr gut dazu. So wird aus der Vorspeise schnell ein komplettes Essen.

*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.