

Informationen zur Sendung vom 12.05.2026

Spargelsalat mit Limette und Basilikum

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Portionen)

1 kg weißer Spargel
1 Bund Basilikum
1 Limette (Bio)
1 rote Zwiebel
Olivenöl zum Anbraten
Salz
Pfeffer

Außerdem

100 g geschälte Haselnüsse oder Mandeln
Ingwer oder Cayennepfeffer

Zubereitung

Den Spargel schälen und die unteren Enden ein wenig einkürzen. Dann die Stangen in zentimeterdicke Stückchen teilen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Gemüse von allen Seiten zwei bis drei Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, kurz zur Seite stellen und in eine Schüssel umfüllen. Die Schale einer Bio-Limette fein reiben, den Saft auspressen und beides über die Spargelstücke geben.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Nüsse oder Mandeln in einer Pfanne oder unter der Oberhitze des Grills leicht rösten. Basilikumblätter abzupfen und zur Seite legen.

Wenn der Spargel abgekühlt ist, werden Basilikumblätter und Zwiebelwürfel untergehoben. Noch einmal alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Wer mag, kann auch mit ein wenig frischem Ingwer oder etwas Cayennepfeffer würzen.

Anrichten

Den Salat vor dem Servieren mit gerösteten Nüssen vermischen und mit Basilikum garnieren. In kleinen Schalen anrichten oder in der Schüssel auf den Tisch stellen.

Ullas Küchentipps

Ein Salat, der sich ergänzen lässt

Dieser Salat kann ohne weitere Beigaben als rein pflanzenbasierte Mahlzeit gereicht werden. Durch geröstete Haselnüsse oder Mandeln ist auch für ausreichend Proteine gesorgt. Ein Spargelsalat harmoniert auch gut mit Räucherlachs. Wer lieber Fleisch mag, kann gekochten Schinken in Streifen oder Würfel teilen und unter die Spargelstücke mischen.

Informationen zur Sendung vom 12.05.2026

Spargelsalat mit Limette und Basilikum

Von Ulla Scholz

Der Oma-Faktor

Früher wurden Salate, die Spargel enthielten, gern mit Gemüse aus Glas und Dose zubereitet. Meist kamen noch Erbsen und Kochschinkenwürfel dazu und alles wurde mit viel Mayonnaise oder Cocktailsauce angemacht. In den 60er/70er-Jahren des letzten Jahrhunderts verfeinerte man Spargelsalat auch mit Mandarinen und Ananas. Dosenobst mit Herzhaftem zu kombinieren, das galt damals als modern und besonders fortschrittlich.

Heute sind eher leichtere und gesündere Zubereitungen angesagt: Hochwertiges Olivenöl, frische Kräuter und frisches Gemüse, das noch Biss hat und auf den Punkt gegart ist.

Sollten sie allerdings den Geschmack von damals noch einmal nachkochen wollen oder ist ein Retro-Salat zu einer Mottoparty gefragt, dann Konserven und rein mit Dosenobst und Mayonnaise – nur so schmeckt es wie bei Oma und Tanten in den 70ern.

Spargelschalen verarbeiten

Die Schalen mit Wasser, Zitrone, Salz und Zucker kurz aufkochen und anschließend einfach ziehen lassen. Mit diesem Fond kann man eine Cremesuppe oder ein Risotto zubereiten.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!