

Spargeltomatensalat

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

200 g Spargel
1 Pr Zucker
1 TL Margarine
2 Tomaten
1 EL Öl
1 TL Essig
1 Pr Pfeffer
Salz

- Spargel (vom Kopf weg) schälen, holzige Enden abschneiden.
- Enden und Schalen mit Wasser bedeckt auskochen.
- Die Spargel mit dem Kochwasser, 1 Msp Salz, Zucker, Margarine in einen Topf geben.
- Wenn nötig noch etwas Wasser dazugeben, bis die Spargel bedeckt sind.
- Im geschlossenen Topf einige Minuten bißfest kochen (nicht zu weich).
- Abkühlen lassen, abgießen (Kochwasser auffangen).
- Spargelköpfe abschneiden, Rest in dünne Scheibchen schneiden.
- Stielansatz der Tomaten entfernen, klein würfeln.
- Aus Öl, Essig, Pfeffer, 1 Msp Salz und 2 EL Spargelkochwasser eine Marinade bereiten, mit den Spargelscheibchen und den Tomatenwürfeln vermischen.
- Spargelköpfe darauflegen.

Tip: Das restliche Spargelkochwasser als Grundlage für Suppe oder Sauce verwenden.