

Fermentierter Spargel

als Salat mit Himbeeren und Frühlingslauch



Zutaten: ein Weckglas Stange 0,5l ca. 4-5 Portionen

ca. 10 Stangen Spargel

3 große Zweige frischer Dill

2 Frühlingszwiebeln

1 Teelöffel Pfefferkörner

1 TL Senfkörner

Variante I: 2 EL Salz

Variante II: ¼ Tasse Molke und 1 EL Salz

eine fingerdicke Scheibe Gurke

Den Spargel schälen und auf so auf Länge schneiden, dass er in das Weckglas von oben nach unten hineinpasst.

Dillspitzen und in Ringe geschnittene Frühlingszwiebel zusammen mit Pfeffer und Senf in das Glas geben.

Das Salz in einer kleinen Menge Wasser lösen.

Den Spargel in das Glas „stellen“ und das Salzwasser hinzufügen.

Die Gurkenscheibe oben rauflegen und alles mit Wasser bedecken, so dass noch etwas Luft im Glas ist. Wichtig!

Glas verschließen und bei Zimmertemperatur ca. 5 Tage stehen lassen.

Täglich kurz lüften und etwas schütteln, die Flüssigkeit wird etwas milchig und schlägt Blasen.

Danach im Kühlschrank bis zu einem Jahr aufbewahren.

Zutaten Salat:

Himbeeren

Balsamico

Rapsöl

Radieschen

Frühlingszwiebeln

Salz, Pfeffer, evtl. Honig oder Zucker

Spargel der Länge nach halbieren und auf einen Teller legen,

Himbeeren mit den Gewürzen, Balsamico und Öl zerdrücken, abschmecken und über den Spargel geben, mit Radieschenscheiben und in Ringen geschnittenem

Frühlingslauch garnieren.