

Hier und heute



Spargel-Mango-Salat mit gegrillter Wassermelone

Sterne Koch Alexander Wulf feiert das Ende der Spargelsaison mit einem feinen Salat, in dem das Königsgemüse die Hauptrolle spielt: Er macht einen Spargel-Mango-Salat mit gegrillter Wassermelone. Ungewöhnlich und köstlich.

Das Rezept

(von Alexander Wulf)

Zutaten für den Salat

- 8 Stangen Spargel (4 grüne/4 weiße), geschält
- 1 Mango, geschält und geschnitten
- 2 EL Koriander, frisch geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, kleingeschnitten
- 1 TL Ingwer, geschnitten
- Saft einer Limette
- 1/2 Chili, kleingeschnitten
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 50 ml Apfelsaft
- 1 TL Sesamöl, geröstet
- 2 EL salzige Erdnüsse
- 1 TL Pistazien
- 2 EL Parmesan

Für die gegrillte Wassermelone

- Wassermelone
- Ingwer
- Salz, Pfeffer
- etwas Limettensaft
- Honig
- Sojasauce

Zubereitung

Den Spargel in drei Zentimeter lange Stifte schneiden, in Sonnenblumen- und Sesamöl anbraten, Chili dazu geben, mit dem Apfelsaft ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Ingwer dazugeben und mit anbraten. Spargel in eine Schüssel geben, sobald er bissfest gegart ist, mit Limettensaft verfeinern und die Mango dazugeben. Dann Nüsse und Pistazien hinzufügen, alles durchmischen und anrichten. Mit Koriander und Parmesan verfeinern.

Die Wassermelone in sechs Zentimeter lange und drei Zentimeter breite Stücke schneiden, mit etwas Knoblauch, Ingwer, Limette, Honig und Sojasauce marinieren. Zum Schluss salzen, pfeffern und in einer Grillpfanne anrösten.