

Spargelsalat mit krossem Ferkelbauch

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 18 Stangen weißer Spargel
- 8 Stangen grüner Spargel
- 2 mittlere Fleischtomaten
- 2 Schalotten
- 100 g Salatgurke
- 100 g Gewürzgurke
- 150 g Oliven- oder Distelöl
- 60 g weißer Balsamico-Essig oder Kräuternessig
- 30 g Crema di Balsamico
- etwas Rapshonig
- ¼ Bund Schnittlauch
- 1/8 Bund Kerbel
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- Zucker

Den weißen Spargel schälen und im Spargelfond (Wasser mit den Spargelschalen und -abschnitten, Salz und etwas Zucker) gar kochen. Den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, für circa 3 Minuten in Salzwasser blanchieren und anschließend eiskalt abschrecken. Die Fleischtomaten kurz blanchieren, die Haut abziehen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Salatgurke und Gewürzgurke in mittelfeine Würfel schneiden. Die Schalotten pellen und fein würfeln. Die Kräuter fein schneiden.

Aus dem Olivenöl, Essig, Balsamicocrema, Schalottenwürfeln, Tomaten und Kräuter, Salat- und Gewürzgurkenwürfeln eine Vinaigrette herstellen und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gegarten Spargel in gefällige Stücke schneiden. Die Spargelspitzen in circa 6 cm große schräge Stücke schneiden. Den Spargel mit der Vinaigrette vermengen, kurz erwärmen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für den Ferkelbauch:

- 400 g Ferkelbauch
- alternativ: 300 g gekochter Hinterschinken
- 100 g Bouquet garni
- 22 Lorbeerblätter
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 g Pfefferkörner
- etwas Pökelsalz
- Bratfett

Den Ferkelbauch mit etwas Flüssigkeit, Gewürzen, Pökelsalz und Bouquet garni für 3-4 Stunden knapp am Siedepunkt köcheln lassen. Danach das Fleisch herausnehmen und von Knochen und Knorpeln befreien. Den Ferkelbauch zwischen zwei Bleche pressen und auskühlen lassen. Portionieren und in etwas Bratfett in einer Pfanne langsam auf der Fettseite krossen.

Zutaten zum Anrichten:

· 1 Lage Kresse

Den Spargelsalat auf Tellern verteilen und den krossen Ferkelbauch darauf platzieren. Mit der Kresse und etwas Vinaigrette garnieren.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 13.05.2019

Koch/Köchin: Heinz Wehmann

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen