

# Spargel-Ananas-Salat mit Schinken

Der Frühling steht vor der Tür und mit ihm die Spargelsaison. Fleischer-Fachgeschäfte können das gesunde und beliebte Gemüse vielfältig verarbeiten. Zum Beispiel in einem leckeren Salat mit Kochschinken und Ananas für die Feinkosttheke, den Imbiss oder den Partyservice.

► Ende April beginnt wieder die Spargelsaison und viele Deutsche freuen sich schon jetzt auf die leckeren Stangen. Neben dem in Deutschland besonders beliebten weißen Spargel, auch Bleichspargel genannt, gibt es noch violetten und grünen Spargel. Grund für die unterschiedliche Färbung der Sorten ist die jeweilige Art des Anbaus. Weißer Spargel wird in extra aufgeschütteten Hügelbeeten angepflanzt und hat deswegen keinen Kontakt mit Sonnenlicht. Beim violetten Spargel, dessen Färbung meist nur die Spitze betrifft, schauen auch nur diese aus dem Erdreich heraus.

## Vitaminreich und kalorienarm

Grüner Spargel hingegen wird ohne Erdwalle angebaut und bildet durch den Einfluss des Lichts den grünen Pflanzenfarbstoff Chlorophyll. Weißer und violetter Spargel sollte gut geschält werden und die Stangenenden abgeschnitten werden. So lässt sich vermeiden, dass der Spargel holzig schmeckt. Grüner Spargel braucht nur am unteren Ende geschält zu werden. Im Geschmack ist er etwas herzhafter als der weiße. Frischer Spargel sollte kühl, feucht und dunkel gelagert werden. Er hält sich ungeschält und eingeschla-

## Zutaten für 10 Personen

- 1 kg gekochter Schinken
- 1 kg frischer Spargel
- 2 frische Ananas
- 300 g TK-Erbsen
- 2 l helle Brühe
- 1 Zitrone
- 50 g Butter
- 1/2 l Vinaigrette
- Schnittlauch oder Kresse

gen in ein feuchtes Tuch zwei bis drei Tage im Gemüsesfach des Kühlschranks. Weißer Spargel lässt sich geschält, gewaschen und in Tiefkühlbeutel verpackt gut einfrieren.

Spargel besteht zu etwa 95 Prozent aus Wasser und liefert nur 13 Kilokalorien pro 100 Gramm. Damit eignet er sich hervorragend für ernährungsbewusste Genießer und die leichte Frühlingküche. Gleichzeitig enthält Spargel wenig Kohlenhydrate und kaum Fett. Dafür liefert er aber wichtige Vitamine und Mineralstoffe und wirkt entwässernd und entschlackend. Eine Portion von 500 Gramm deckt den Tagesbedarf an Vitamin C und Folsäure, die wichtig für die Blutbildung ist. Außerdem enthält Spargel Kalium, Phosphor, Kalzium und die Vitamine A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und E.

Servieren Sie Ihren Kunden in der Spargelsaison doch einmal Spargel-Ananas-Salat mit Kochschinken, genau die richtige Vitaminspritze gegen Frühjahrsmüdigkeit.

## Zubereitung

Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und in die Brühe geben. Das Stück Butter ebenfalls dazugeben. Den frischen Spargel schälen, die unteren Enden abschneiden. Den Spargel in der Brühe gar kochen, herausnehmen, abkühlen und in Stücke schneiden. Den gekochten Schinken in kleine Würfel schneiden. Das Fruchtfleisch der Ananas klein schneiden. Die Erbsen in der hellen Brühe blanchieren, danach kalt abschrecken. Alle Zutaten mischen. Die Vinaigrette über den Salat geben und das Ganze durchziehen lassen. Mit Schnittlauch oder Kresse garnieren.

Tipp: Richten Sie den Salat in ausgehöhlten Ananashälften an und arrangieren sie diese auf einer Platte. Das gibt einen hübschen Blickfang in der Theke oder auf dem Büffet.

Avo

**Angerichtet in ausgehöhlten Ananashälften ist der Spargel-Ananas-Salat mit Kochschinken ein Blickfang in jeder Theke.**

## Tipp

Diese Seite kann unter [www.fleischerei.de/downloads](http://www.fleischerei.de/downloads) als PDF-Datei heruntergeladen werden.



Avo