



Pasta-Salat mit Spargel, Puntarelle und Tomaten

Fusilli sind in Italien die bevorzugte Pasta für Salat. Mit ihrer gewendelten Form können sie viel Sauce aufnehmen. Das gilt auch für die flach gewendelten Fusilli calabrese. Im Frühjahr bieten sich als Gemüse wilde Spargel und Puntarelle geradezu an. Puntarelle, das ist das sehr zarte und kaum mehr bittere Herz einer Catalogna-Sorte, im Deutschen wird die Puntarelle recht gut treffend als Vulkanspargel bezeichnet. Ergänzt wird der Salat mit Tomaten.

Der Pasta-Salat ist natürlich eine sehr gute Beilage zu Grilladen, aber auch als einfache Hauptmahlzeit schmeckt er ausgezeichnet.

Zutaten

180g	Fusilli calabrese
1	Catalogna (Puntarelle)
1	kleiner Bund wilde Spargeln
4	Datteltomaten

Sauce:

4El	Olivenöl
2El	weisser Balsamico
1El	Sauerrahm
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Fusilli in Salzwasser weich kochen (etwas mehr als "al dente"). Abschütten und kurz mit kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen.

Wilde Spargel müssen grosszügig gerüstet und von den zähen Stengelteilen befreit werden, fast die Hälfte fällt dabei weg. Biegt man eine frische Spargel durch, so bricht sie genau am Übergang vom zarten zum hölzigen Teil. Spargel nochmals halbieren und die Schäfte von den Spitzen trennen.

Die äusseren, löwenzahnähnlichen Blätter wegbrechen. Strunk am Pflanzenboden wegschneiden. Knospenzapfen ausbrechen und die verbliebenen Strunkteile wegschneiden. Knospen je nach Grösse längs halbieren oder vierteln. Nach dem Rüsten sollte die Puntarelle rasch gegart werden, da die Schnittflächen schnell braun anlaufen.

Wenig Wasser in eine Pfanne mit Siebeinsatz zum kochen bringen. Spargelschäfte im Dampf (zugedeckt) ca. 2 Minuten garen. Spargelspitzen und Puntarelle zugeben, weitere 4-5 Minuten garen. Abschütten und auskühlen lassen.

Sauce: Olivenöl und Balsamico in einer grossen Schüssel vermischen. Zwiebel fein hacken und zugeben, Knoblauchzehe dazupressen, Sauerrahm zugeben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein paar Minuten ziehen lassen.

Fusilli, Puntarelle und Spargel in die Sauce geben und sachte vermischen. Vor dem Anrichten mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.





