

Lauwarmer Spargelsalat mit Tournedos

Zutaten für 2 Portionen:

500g Spargel (z.B. weiß, grün, wild)
50g Zwiebel
250g frische Pilze (z.B. Champignon, Pfifferlinge, Shimeji)
25ml weißer Balsamicoessig
1 reife Strauchtomate
1 Salatherz
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Öl (Rapsöl)
Olivenöl
4 Tournedos á 80-120g

Zubereitung:

Den weißen Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Beim grünen Spargel das untere Drittel schälen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.
Wenn man wilden Spargel bekommt, braucht man diesen nur schneiden.
Die Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden.
Die Pilze putzen und vierteln bzw. in Scheiben schneiden.
Die Strauchtomate vierteln, entkernen, mit dem Messer die Haut entfernen und die Tomatenfilet in Streifen schneiden.
Das Salatherz halbieren und in feine Streifen schneiden.
Eine Bratpfanne mit flacem Rand und eine Grillpfanne erhitzen.
Den geschnittenen Spargel in eine Schüssel geben, einen Teelöffel Rapsöl dazugeben, vermengen und in der heißen Bratpfanne scharf anbraten.
Die Zwiebelwürfel und Pilze dazu geben und bei abgeschalteter Hitze leicht anbraten. Mit dem Balsamicoessig ablöschen, Salz und Pfeffer und in der Pfanne abkühlen/ziehen lassen.
Die Tournedos in die richtig heiße Grillpfanne legen, nach 30-45 Sekunden (rar-medium) um 45 Grad drehen. Nach weiteren 30-45 Sekunden die Pfanne von der Hitze ziehen und die Tournedos wenden.
Weitere 30-45 Sekunden später die Tournedos noch einmal um 45 Grad drehen und für ca. 2 Minuten in der Pfanne ruhen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Spargelsalat anrichten.
Die Strauchtomaten- und Salatstreifen unter den Spargel mischen, noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!