

Spargel - Eiskrautsalat



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Eiskraut, auch Eisblume, Herzblattsalat oder Kristall-Mittagsblume genannt, ist ein in Deutschland wenig bekannter Salat und eine echte Rarität.

Den Namen verdankt das Eiskraut den winzigen, gefrorenen Tauperlen, die durch Verdunstung auf den herzförmigen Blättern entstehen. Hierdurch macht die Pflanze im Salat auch dekorativ viel her. Der **Geschmack** ist leicht **säuerlich-salzig** und sehr erfrischend. In Frankreichs Küche bereitet man es auch „spinatähnlich“ zu. Das Ganze nennt sich dann französisch-wohlklingend „Ficoide Glaciale,..“ Überlieferungen zufolge war Eiskraut-Salat der Lieblingssalat von Fürst Otto von Bismarck: Wenn dies nicht ein Argument dafür ist, den Salat selbst auszutesten?

Mit knackigem Spargel geht das Eiskraut eine harmonische, intensive Synthese ein. Ein wahrer kulinarischer Genuss!

Zutaten

- 200 g Eiskraut (gewaschen und zerpfückt, Stiele zerkleinert)
- 2 hart gekochte Eigelbe
- 2 Eigelbe
- 2 TL Senf
- 4 EL Öl
- 1 EL Weißweinessig
- 9 - 12 Stangen weißer Spargel, herkömmlich geschält, Enden gekappt, à la dente gekocht
- 1 Tomate ohne Blüte, gebrüht, entkernt, klein gewürfelt
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Spargelstangen in schräg mundgerechte Stücke schneiden. Die Eigelbe aus den gekochten Eiern nehmen und durch ein Küchensieb drücken. Mit den rohen Eigelben, dem Senf, Essig glatt verrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Schritt2

Den Eiskrautsalat darin mengen, abtropfen lassen und anrichten. Im restlichen Dressing die Spargelstücke marinieren, über dem Salat verteilen. Mit Tomatenwürfeln und Schnittlauch bestreut zu Tisch geben.

Rezeptart: Kleine Gerichte, Salatrezepte, Schnelle Rezepte, Vegan, Vegetarisch **Tags:** bunter spargelsalat, sommerlich leicht und frisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spargel-eiskrautsalat/>