

Gebratener weißer Spargel, Freekeh, Buchweizen und orientalische Orangenvinaigrette – ein Rezept von Tohru Nakamura



Spargel und Frühling gehören einfach zusammen. Heimischen Spargel erhalten Sie überwiegend von April bis Juni. Diese orientalische Variante stellt eine hervorragende Abwechslung bei der Zubereitung dieses gesunden Gemüses dar.

Freekeh ist gerösteter grüner Weizen. Da er bei uns noch sehr wenig verbreitet ist können Sie ihn in diesem Rezept auch durch Grünkern, d.h. gerösteten grünen Dinkel, ersetzen. Beide zeichnen sich durch ihren würzigen Geschmack aus.

Zutaten für 4 Personen:

16 Stangen weißer Spargel
100 g Butter



100 g Frekeeh (alternativ Grünkern)
300 ml Gemüsebrühe
40 g Buchweizen
100 ml Orangensaft
30 ml Balsamicoessig weiß
Rosenwasser
Raz el Hanut Gewürz
50 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Zitrone (unbehandelt)

Optional:

Korianderblätter (zum Garnieren)

Tipps von Tohru Nakamura:

- Durch das Anrösten des Frekeeh bzw. Grünkerns wird das Aroma intensiver. Den Buchweizen im Ofen zuzubereiten lässt ihn leicht und knusprig werden. In Kombination ergibt dies ein ganz besonderes Geschmackserlebnis.
- Die Menge lässt sich auch gut für weniger Personen reduzieren und zubereiten.

Zubereitung (circa 45 Minuten):



Den Frekeeh in einem kleinen Topf kurz anrösten und mit der Brühe ablöschen, eine Prise Salz zugeben, aufkochen und dann bei schwacher Hitze weichgaren.



Den Buchweizen im Ofen bei 170 Grad goldbraun rösten (circa 10 Minuten).



Für die Vinaigrette:

Den frischen Orangensaft mit Balsamicoessig vermengen und mit etwas Salz, Rosenwasser und Raz el Hanut Gewürz abschmecken. Zum Schluss das Olivenöl einrühren.



Den Spargel schälen und in einer Pfanne mit der Butter bei mittlerer Hitze goldbraun von allen Seiten braten, bis er gar ist. Mit Salz, etwas Zitronensaft und dem Abrieb der Zitronenschale würzen.



Anrichten:

Den gebratenen Spargel nebeneinander auf dem Teller anrichten. Freekeh mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Abrieb der Zitronenschale würzen und im letzten Moment mit dem Buchweizen vermengen. Auf dem Spargel diagonal anrichten und mit frischen Korianderblättern garnieren, mit der Orangenvinaigrette marinieren.