Mediterraner Salat mit Puntarelle, Fave, Spargel und Peperoni

Vom Zichoriengewächs Catalogna gibt es etliche Varietäten, davon ist Puntarelle eine der delikatesten davon. Cicoria asparago (Spargelchicorée) wird sie in Italien genannt. Dabei sind die spargelförmigen Sprossen gemeint, die sich im Inneren des Catalogna verstecken, sie sind im Gegensatz zum umgebenden Blattwerk nur ganz leicht bitter, dafür fein und knackig. Kombiniert mit grünem Spargel, rotem Peperoni und frischen Fave-Bohnen wird daraus ein wunderbarer, knackiger Gemüsesalat.

Fave, zu deutsch Ackerbohnen oder auch Saubohnen, sind wunderbar zart, aber sie zu rüsten bedeutet Sisyphus-Arbeit: Zuerst müssen sie aus der Schote gelöst werden, das geht noch so, aber nach dem Blanchieren müssen sie einzeln mit den Fingern aus der umschliessenden Haut gepellt werden. Am Besten hört man eine beruhigende Musik dazu.

Zutaten (2 Portionen)

300g	Puntarelle (ohne Kraut)
400g	frische Fave-Schoten
200g	grüner Spargel
100g	rote Peperoni
4El	Olivenöl
2 1/2El	weisser Balsamico
1/2Tl	Estragon, getrocknet
2	Knoblauchzehen
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Olivenlöl und Balsamico zusammen mit Estragon und den gepressten Knoblauchzehen vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Knospen auseinanderbrechen, die zähen Enden wegschneiden. Grosse Knospen längs halbieren. Peperoni zu kurzen, sehr schmalen Streifen schneiden. Beides zur Sauce geben und vermischen.

Die hellen Schaftenden der Spargeln wegschneiden, den unteren Drittel mit dem Sparschäler schälen. Zu ca. 3-4cm langen Stücken schneiden. Die Spargelspitzen separieren.

Die Stengel ins Dampfsieb geben, leicht salzen und zugedeckt 5 Minuten dämpfen. Spargelspitzen zugeben und weitere 3-4 Minuten dämpfen. Spargeln noch warm unter den Salat mischen.

Bohnen aus den Fave-Schoten auslösen. In leicht siedendem Wasser 3 Minuten blanchiern. Unter fliessendem Wasser gründlich abspülen. Bohnen aus der Haut pellen, Stück für Stück... . Unter den Salat mischen.

Den Salat vor dem Anrichten 1/2 bis 1 Stunde ziehen lassen.