



Clever und kreativ kochen

“Ein buntes Ostermenü aus heimischen Zutaten“

Wussten Sie schon?



Weißer Spargel – Violetter Spargel – Grüner Spargel: Der Unterschied liegt vor allem im Anbau!

Weißer Spargel – auch „Bleichspargel“ genannt - wächst in kleinen Erdwällen heran. Somit kann der Spargel nicht so schnell ans Sonnenlicht gelangen und bleibt weiß. Er hat ein besonders mildes Aroma, muss aber vor dem kochen geschält werden.

Grüner Spargel wächst dagegen unter voller Sonnenstrahlung und es kann der grüne Farbstoff, das Chlorophyll für die Photosynthese der Pflanze, ausgebildet werden. Die Stangen sind etwas aromatischer und müssen vor dem Verzehr nicht geschält werden.

Der Violette Spargel wird wie der weiße auch in Erdwällen angebaut. Bevor er gestochen wird, lässt man aber die Spitzen ein wenig am Sonnenlicht wachsen. Dadurch kommt es zu der violetten Einfärbung der Spitzen.

Frisch, gefroren, eingeweckt

Um Spargel gute 3 Tage frisch zu halten, sollte man die frischen knackigen, prallen, aneinander quietschenden Stangen mit feuchter Schnittstelle in ein feuchtes Handtuch eingewickelt im Kühlschrank aufbewahren.

Zum längeren Genuss außerhalb der Saison kann man den geschälten Spargel ohne vorheriges Blanchieren auch einfrieren. So behält er etwa ein halbes Jahr seine Qualität. Beim Verwenden dann einfach die Stangen unaufgetaut direkt ins kochende Wasser geben.

Spargel zubereiten und Spargelschalen nutzen

Damit der Spargelgeschmack besonders gut zur Geltung kommt, gibt man in das Kochwasser etwas Salz, Zucker und Butter. Weißer Spargel braucht etwa 20 - 25 Minuten, Grüner Spargel ist schon nach 10 - 15 Minuten gar. Die Garzeit hängt aber auch von der Dicke der Stangen ab.

Am besten ist es, den Spargel zu dämpfen oder in wenig Wasser zu dünsten, damit möglichst viele wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe im zartem Gemüse erhalten bleiben. Vor allem grünen Spargel kann man auch sehr gut im Ofen bei 200 °C in etwa 15 Minuten backen.

Spargelschalen und Abschnitte eignen sich hervorragend für eine schmackhafte Spargelbrühe. Wenn Sie die Abschnitte gemeinsam mit den Spargelstangen kochen und anschließend abseihen, bekommen Sie eine besonders aromatische Brühe.

TIPP Parfait:

Eier über Wasserbad schaumig schlagen – wie geht das?

1. Wasser im Topf aufkochen. Herd so einstellen, dass das Wasser nicht mehr kocht aber warm bleibt.
2. Runde Metallschüssel drauf stellen. Die Schüssel sollte nicht direkt im heißem Wasser hängen. Wird die Schüssel zu heiß stockt das Ei.
3. Ei, Zucker oder Sirup in die Schüssel geben und mit Schneebesen durchschlagen, bis sich das Volumen vervielfacht hat.
4. Fertig sind Sie, wenn sich spuren des Schneebesens im hellgelbem Eischaum abzeichnen und die Konsistenz an flüssigen Honig erinnert. Das kann gut 10 - 15 Minuten dauern!
5. Anschließend Schüssel ins kalte Wasser stellen und noch etwa 5 Minuten weiter schlagen.
6. Durch dieses Warmschlagen und Kaltschlagen bekommt das Parfait die gewünschte Feinheit.

Rezepttipps

Kohlrabischaumsüppchen mit Radieschentopping

Zutaten:

1 kleine Zwiebel, 2 Kohlrabi, 1 Kartoffel (mehlig kochend), 1 EL Olivenöl, 1 Gemüsebrühe, 100 g Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, 4 Radieschen

Zubereitung:

Zwiebel schälen und klein würfeln. Kohlrabi und Kartoffel schälen, würfeln. Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten, Kohlrabi- und Kartoffelwürfel zugeben und kurz mit anschwitzen. Die Gemüsebrühe zugießen, ca. 20 min mit geschlossenem Deckel leise köcheln lassen.

Radieschen putzen und grob raspeln.

Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Sahne zugießen, wieder erhitzen, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken und nochmals schaumig pürieren.

Die Suppe in Suppentassen anrichten. Kurz vor dem Servieren einen Klecks geraspelte Radieschen in die Mitte geben.



Zitronenhähnchen mit Parmesankruste und frischen Spargel

Zutaten: (für 4 Portionen)

4 Hähnchenbrustfilets (á 200 g), 60 g Mehl, 100 g Pankomehl (oder Paniermehl), 60 g Parmesan, 3 TL Oregano, 1/2 Bund Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 2 Bio-Zitronen, 8 EL Butter, 500 g Spargel, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 2 TL Honig



Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Auflaufform mit Olivenöl einfetten.

Parmesan reiben. Hälfte der Zitrone in Scheiben schneiden und beiseite stellen. Restliche Zitrone halbieren, Schale abreiben und Saft auspressen.

Butter schmelzen, mit Zitronensaft, Abrieb und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Geriebenen Parmesan mit Pankomehl, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

.....
Für Ihren Einkauf empfehlen wir qualitätsgeprüfte regionale Direktvermarkter.

Nähere Informationen dazu erhalten Sie auf unserer Homepage www.ekz-marienstern.de im Regional- und Servicebereich.

Drei tiefe Teller auf die Arbeitsfläche stellen. Ersten Teller mit Mehl, zweiten Teller mit flüssiger Zitronenbutter und dritten Teller mit Pankomix füllen. Hähnchenbrustfilets in Mehl, Zitronenbutter und abschließend in Pankomehl wenden. Panierte Hähnchenfilets mittig in die gefettete Auflaufform legen und ca. 10 min im heißen Ofen backen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Holzige Enden der Spargelstangen abschneiden. Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen holen, wenden und mit Zitronenscheiben belegen. Spargel mit Knoblauch neben den Filets verteilen. Restlichen Panko, Parmesan und Zitronenbutter über Spargel verteilen. Weitere 10 - 12 min im Ofen backen.

Petersilie grob hacken. Gebackene Hähnchenfilets mit Petersilie garnieren und servieren.

Holundermousse mit Erdbeersößchen

Zutaten:

4 Blatt weiße Gelatine, 500 ml Milch, 3 Eier (Gr. M),
4 Eigelb (Gr. M), 150 ml Holunderblütensirup,
250 g Schlagsahne, 600 g Erdbeeren (TK),
100 g Zucker



Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Milch erhitzen. Eier, Eigelb und Sirup in einer Schüssel verrühren. Im heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen, dann nach und nach heiße Milch zugießen. Langsam weiter rühren, bis die Creme leicht andickt. Gelatine ausdrücken, in der heißen Creme auflösen. In ein kaltes Wasserbad setzen und abkühlen lassen, dabei öfter umrühren.

Sahne steif schlagen und unter die kalte Holundercreme heben. In acht Gläser (á ca. 200 ml Inhalt) füllen und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

Erdbeeren auftauen lassen. Mit Zucker mischen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Zu Holundercreme servieren.

