



Spargelcremesuppe mit Nuss - Pesto

Zutaten (4 Personen): 1kg Spargel; 1l Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer, 1/2 Zitrone (Saft), 60ml Kokosmilch

Zutaten (Nuss Pesto); 100g geröstete Nüsse (z.B. Walnüsse, Mandeln oder Haselnüsse), 2 Handvoll Kerbel oder frischen Basilikum bzw. Petersilie, 1 Zehe Knoblauch - geschält und gehackt, 100ml Olivenöl, Salz und Pfeffer

- Den Spargel schälen und in Stücke schneiden. Einen Topf mit Gemüsebrühe oder Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen und für ein paar Minuten aufkochen.

- Den Spargel in den Sud geben und bei geschlossenem Deckel für 10-15 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist.

-

In der Zwischenzeit für das Nuss-Pesto die gerösteten Nüsse mit dem Kerbel oder Kräutern nach Wahl, Knoblauch und Olivenöl pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

-Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe zusammen mit Kokosmilch fein pürieren und die Suppe mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Falls die Suppe zu dick ist, etwas mehr Wasser oder Gemüsebrühe hinzufügen, um die Konsistenz zu verdünnen. Mit dem Nuss-Pesto servieren.



grün mit Bärlauch Mayonnaise



Spargel - Pommes weiß

Zutaten (Pommes) : 500g weißer Spargel (geschält), 500g grüner Spargel, 200g Tempurateig (Fertigmischung), 5g Wasabipulver, 10g Salz und brauner Zucker, 500ml kaltes Wasser, 2l Sonnenblumenöl, 1*Zitrone aufgeschnitten.

Zutaten (Mayonnaise): 20g frischer Bärlauch, 250ml Sonnenblumenöl, 3*Eigelb, 1EL mittelscharfer Senf, 1EL Kräuteressig, 1El Salz und brauner Zucker, 1EL Zitronensaft, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Sternath

-Geschälter weißer und grünen Spargel in etwa 8 cm lange Stücke schneiden.

-Den Tempurateig in eine Schüssel geben und mit Wasabipulver, Salz, Zucker und Wasser zu einem dickflüssigen Teig anrühren. Das Sonnenblumenöl auf 150–160 °C erhitzen. Die Spargelstücke in den Tempurateig tauchen und im Öl schwimmend goldgelb ausbacken.

-Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Leicht salzen und mit Zitronensaft beträufeln.

-Für die Mayonnaise den Bärlauch mit dem Sonnenblumenöl mixen. Eigelbe, Senf, Essig, je 1 Prise Salz und Zucker mit einem Handrührgerät aufschlagen. Anschließend das Bärlauchöl sehr langsam unter ständigem Rühren einfließen lassen und alles zu einer Mayonnaise schlagen. Mit etwas Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.



Spargel - Pizza mit Ziegenkäse & Vinaigrette



Zutaten (2*Pizza): 400g Pizzamehl Tipo 00, 100g Vollkornmehl, 7g Trockenhefe, 0,25l Olivenöl, 2*Knoblauche - gehackt, 4*Frühlingszwiebel - in Scheiben geschnitten, 200g Ziegenkäse, 1,5kg Spargel

Zutaten (Vinaigrette): 125ml Olivenöl, 20g Estragonblätter, 3EL Weißweinessig; 2EL Zitronensaft, 1TL Wasser, 1 Schalotte - geschält in Scheiben geschnitten, 1TL Dijon-Senf, 0,5 TL Meersalz, 0,5 TL Honig (optional)

- Für den Pizzateig das Mehl und die Hefe in einer großen Schüssel mit 1 Teelöffel feinem Meersalz vermischen. In der Mitte eine Vertiefung machen und 325 Milliliter lauwarmeres Wasser hineingießen. Den Teig mit der Hand zu einer Kugel formen und auf einer mit Mehl bestäubten Fläche 10 Minuten lang kneten, bis er elastisch und glatt ist.

-In eine geölte Schüssel geben, mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und 1 Stunde oder bis zur doppelten Größe gehen lassen. Den Teig kurz durchkneten und dann in 2 Kugeln teilen. Wieder abdecken und erneut 1 Stunde gehen lassen.

-Den Teig auf einem Backpapier zu 2 Ovalen ausrollen und dehnen. Auf zwei große Backbleche legen (zusammen mit dem Papier). Das Backrohr auf 200 °C Umluft vorheizen

- 2 Esslöffel Olivenöl und den Knoblauch in einer kleinen Schüssel mischen. Den Teig mit dem Knoblauchöl bestreichen. Mit den Frühlingszwiebeln bestreuen. Nun den Spargel mit etwas Öl und einer Prise Salz anmachen. Den Spargel auf die Pizza legen und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Den Ziegenkäse darüberbröckeln. Die Pizza backen, bis die Kruste gebräunt ist und der Spargel durchgebraten ist, etwa 18 Minuten.

- In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und verarbeiten, bis sie gut vermischt sind. Über die heiße Pizza träufeln.

Cannelloni mit Spargel



Zutaten (4 Personen): 1kg Spargel (mittelstark) blanchiert, 250g gekochter Schinken (Scheiben), 16TL Doppelrahmfrischkäse, 16Canneloni, 4*Frühlingszwiebel, 500g Pizzatomeate, 5*Basilikum, Salz und Pfeffer, 250g Mozzarella

- Spargel gegebenenfalls schälen und die Enden abschneiden. Gekochten Schinken mit je 2 TL Doppelrahmfrischkäse bestreichen. Schinkenscheiben halbieren und je 1 Spargelstange fest in eine Hälfte wickeln. Rollen in je 1 Canneloni stecken und in eine gefettete Auflaufform legen.

-Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden und in heißem Öl glasig dünsten. Tomaten und Schlagsahne zugeben und aufkochen. Blättchen vom Basilikum in Streifen schneiden, unter die Sauce heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

-Sauce über die Canneloni mit Spargel gießen und im heißen Ofen bei 180°C (Umluft 160°C) auf der 2. Schiene von unten 30 bis 35 Minuten backen. Nach 20 Minuten mit gewürfeltem Mozzarella bestreuen und fertig backen.



Spargelstrudel nach Südtiroler Art



Zutaten (für 4 Personen): 300 g Blätterteig
oder 400 g Käsemürbeteig, 100 g Schinken
(nicht geräuchert!), 200 g Blattspinat
100 g Emmentaler, 400 g Spargel, geschält
und vorgekocht

- Den Teig ausrollen, nacheinander Schinken, Käse und Spinatblätter auflegen, die vorgekochten Spargel in der Mitte auslegen, alles einschlagen und mit Eidotter bestreichen. Der Blätterteigstrudel kommt aufs Backblech, der Käsemürbeteig hingegen in die Backterrine.

- Dann im Rohr 10 bis 20 Minuten bei starker Hitze (max. 250 Grad) backen, mit Sauce Hollandaise servieren.

