

5/2020

KREATIVE SPARGELKÜCHE

D

05/2020

Lust auf Genuss

magazin

KREATIVE SPARGELKÜCHE

Neue Ideen von schnell bis fein



Gedünstet, gebraten, roh oder gegrillt
+ Super Toppings & Saucen + Passende Weine + Coole Erdbeer-Desserts

www.lust-auf-genuss.de

Deutschland: € 4,20 Österreich: € 4,60 – Schweiz: sfr 7,90 – Benelux/Frankreich: € 4,70 – Italien/Spanien: € 4,90 – Griechenland: € 5,70



Bergader

Entdecke Deine Bergader



Die neue Almzeit von Bergader. So cremig!
So würzig wie die Almwelt.





FEIN BIS SCHNELL

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Es ist immer wieder schön zu sehen, welche Freude Essen machen kann. Bei Spargel trifft das aus meiner Sicht besonders zu. Vielleicht, weil die Saison begrenzt ist, was das Lieblingsgemüse noch begehrenswerter macht. Ganz sicher aber, weil die Stangen sich so raffiniert und immer wieder anders zubereiten lassen. Das zeigen die vielen neuen kreativen Ideen in dieser Ausgabe. Spargel als Tagliatelle, im Rösti aus der Pfanne, aromatisch mit Käse überbacken oder roh als Salat mit Avocadodressing oder auch als Tatar, spannend kombiniert mit Apfel. Ob für Gäste oder die Familienküche – einfach genial. Die Rezepte vom Grill werden von meiner Familie garantiert als Nächstes ausprobiert. Sie machen schon jetzt so richtig Lust auf den Sommer. Viel Spaß beim Nachkochen und Schwelgen!

Anke Krohmer

ANKE KROHMER
CHEFREDAKTEURIN



FOLGEN SIE UNS AUF:



Facebook: www.facebook.com/lustaufgenuss



www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/



Twitter: twitter.com/AnkeKrohmer ... und erfahren Sie News, Trends, Ideen aus der Welt des Genießens ...



14 Tartar zu Zitrus-Spargel



28 Gefüllte Ofenkartoffeln



44 Spargelsuppe mit Jakobsmuschel



Unser Titelrezept finden Sie auf Seite 15



Geheimtipps von Sommelière Christina Hilker finden Sie unter jedem Rezept



Unser Saison-Liebling Spargel in neuer Vielfalt

Genießerwochenende

Hotspots der Redaktion in Hannover 6

■ Gedünstet

Mal asiatisch, mal italienisch, immer köstlich: Spargel aromatisch gegart 8-18

Magazin Praktische Küchenhelfer, die besten Spargelhöfe plus Rezept vom Drei-Sterne-Koch 20-21

Kurz nachgefragt bei...

... Simon Schumacher verrät spannende Tipps und Tricks zum Superfood 22-23

■ Aus dem Ofen

Gratin, Crostini oder Ofenkartoffel – mit Käse überbacken so raffiniert 24-31

■ Leckere Upgrades

Neue Toppings 32-33

Warenkunde Butter 34

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

Pioniere im Porträt

Familie Schulze Wethmar bewies mit ihrem Bio-Spargelanbau vor 30 Jahren Mut... 36-38

■ **Roh** Im Salat, als Tatar oder exotisches Sambal 40-51

Kurz nachgefragt bei...

... Alexander Herrmann über spannende Spargel-Kombinationen 52-53

Einladen

Inspirationen für die Frühlingstafel 54-55

■ **Gebraten** Als Rösti, Ragout oder im Crêpe. Die Röstaromen sind genial 56-63

■ **Weine** Passende Weine zu Spargel 64-65

■ Gegrillt

Ob im Asia-Salat oder zum edlen Prosciutto: Diese Rezepte begeistern 66-76

© Haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie unserer Chefredakteurin Anke Krohmer direkt: anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com



57 Spargelragout mit Paprikapüree



69 Lammkoteletts mit grünem Spargel



78 Erdbeer-Tiramisu

Außerdem: Tipps, Themen, Trends zum Thema

■ **Für Sie probiert** Top-Begleiter zum Lieblingsgemüse, von Pesto bis Spargel-Gewürz77

■ **Desserts** mit Erdbeeren.....78-82

Mixx Frische Frühlingsdrinks mit herber Note.....86-87

Kulinarische Reise Die leckersten Adressen für Spargel-Fans88-91

Im Gespräch TV-Koch Mario Kotaska und warum eine Fertigsauce auch mal ok ist93

Genussmensch Antje de Vries weiß mit Aromen zu spielen94-96


Editorial3

Bezugsadressen Weintipps.....31

Bezugsadressen63

Rezept-Register/ Impressum98

Vorschau ins nächste Heft.....99

 Besuchen Sie uns auch auf:
www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss

Spargel-Fan
Antje de Vries
genießt mit
allen Sinnen

94



Kulinarische
Spargel-Hotspots,
z. B. Schwetzingen

88





Grafikerin Petra Herz
war erstaunt, was es hier
alles zu entdecken gibt



Die schöne Skyline
von Hannover

UNSERE HOTSPOTS in HANNOVER

Überraschende Vielfalt

STERNEKÜCHE, KUNST, TOLLE
BAUTEN, WASSER, PARKS –
DIESE STADT IST EIN ERLEBNIS

1 Das Neue Rathaus Der wilhelminische Prachtbau ist das Wahrzeichen der Landeshauptstadt. Von der Kuppel aus gibt es eine Traum-Aussicht über die Stadt.

2 Spargelhof Heuer Spargel-Mekka: Felder, das Stechen, Säubern, Schälen und Verpacken – alles zum Anschauen. Während der Saison gibt es ein großes Festzelt für den direkten Verzehr und Genuss. www.spargelhof-heuer.de

3 Schweer's Aalräucherei Hier gibt es eine der Spezialitäten Hannovers, geräucherten Aal aus dem Steinhuder Meer sowie weitere frische Fischleckereien. Direkt am Ufer gelegen, mit schönster Meeresbrise. www.schweers-fischerei.de

4 Jante Die Stadt kann auch Sterne. Chef Tony Hohlfeld setzt auf regionale Produkte, ein Zusammenspiel unterschiedlichster Aromen und das malerische Anrichten seiner Kreationen. www.jante-restaurant.de

5 Die Herrenhäuser Gärten Ein Mini-Versaille, umgeben von Welfengarten und Georgengarten. Ideal zum Picknicken. Im Sommer finden auch Feste und Theateraufführungen statt. www.hannover.de

6 Kastens Hotel Luisenhof Hannovers einziges 5-Sterne-Hotel. Tradition verbunden mit modernstem Komfort. In der Piano-Suite steht der Flügel im eigenen Salon. www.kastens-luisenhof.de

7 Sprengel Museum Hannover Einzigartige Schenkung des Schokoladenfabrikanten-Paars Margit und Bernhard Sprengel. Eines der herausragendsten Zentren der Kunst der Modernen in Deutschland. www.sprengel-museum-hannover.de

8 Ole Deele Denkmalgeschütztes Hotel- und Restaurant mit Michelin-Stern und sensationellen 18 Gault-Millau-Punkten: Benjamin Gallein hat es ganz offensichtlich auch drauf wie sein Vorgänger Tony Hohlfeld (s. auch Tipp 4). www.ole-deele.com

9 Maschsee 80 Hektar Kunst-See mitten in der Stadt. Segler, Ruderer und Tretboote, alles da. Und, Feinschmecker aufgepasst, Maschsee-Krebse gibt es auch.

10 Sea Life Von heimisch bis tropisch: In 35 Becken gibt es über 3500 Wasser-Tiere zu bestaunen. Hauptattraktion ist der begehbare Wassertunnel. Eindeutig Star des Ganzen: Die große Meeresschildkröte Oscar. www.visitsealife.com



Eine märchenhafte
Kulisse: das Neue
Rathaus

Feinste Maul-
taschen in
„Kastens Hotel
Luisenhof“



Vielseitige Kunst im
Sprengel Museum
Hannover



Das Sea Life ist ein
Spaß für die ganze
Familie



Direkt-Genuss beim
Spargelhof Heuer

IRISCH GUT BEI *real*

Das beste Rindfleisch kommt aus Tipperary

real hat die hervorragende Qualität irischen Rindfleischs schon lange erkannt. Die lange Tradition, das ausgewogene Klima und großzügige Weiden mit saftigem Gras machen es einzigartig im Geschmack. Mit Tipperary Dry Aged Beef haben die qualitätsversessenen Fleischexperten von real ein echtes Juwel der grünen Insel entdeckt. Ab sofort ist das irische Rindfleisch, das Kenner und Gourmets zu den besten der Welt zählen, bei real erhältlich.

Wer dem Geheimnis von Tipperary Dry Aged Beef auf den Grund gehen will, muss zu dessen Ursprung reisen. Dieser liegt im Süden Irlands, in der namensgebenden Grafschaft Tipperary. Die weite hügelige Landschaft, die fruchtbaren Böden und das raue, regnerische Atlantik-Klima schaffen ideale Bedingungen für die Rinderzucht. In kleinen Herden weiden Black Angus, Hereford, Shorthorn oder Charolais im schier endlosen Meer aus Gras, Gebüsch und Kräutern. Alle drei Wochen kommen die Tiere auf eine andere Weide, damit Gras, Klee und Kräuter in Ruhe nachwachsen können. Näher an der Natur geht nicht.

Nur Rindfleisch der höchsten Qualitätsstufe wird später im patentierten

Verfahren zu besonders zartem Tipperary Dry Aged Beef veredelt. Im Schnitt achtundzwanzig Tage reift es trocken in einer speziellen Kühlkammer bei reduzierter Luftfeuchtigkeit und entwickelt so jenes einzigartige Aroma und jene Saftigkeit, die Sterneköche europaweit an Tipperary schätzen. Der Weg jedes einzelnen Stücks lässt sich präzise zurückverfolgen: Alter, Geschlecht und Rasse, Schlachttag sowie Züchter sind genau dokumentiert.

Fleisch ist absolute Vertrauenssache bei real. Hinter jeder Meistermetzgertheke stehen erfahrene Metzger und fundiert geschultes Fachpersonal, die ihr Handwerk mit Leidenschaft ausüben.

DRY AGED ROASTBEEF
Tipperary, 28 Tage gereift



je 100 g

3,99

DRY AGED RIBEYE STEAK
Tipperary, 28 Tage gereift



je 100 g

4,49

EIN KLASSIKER FÜR JEDEN TAG

Der zweite Band des real-Bestsellers. In Zeiten von Hygge und der Lust auf mehr Gemütlichkeit, erlebt auch die traditionelle Küche, mit der Generationen groß geworden sind, ihr Revival. Unter den 365 Rezepten der Hausmannskost findet man für jeden Tag und jeden Anlass das Passende.

9,99



BUCHTIPP

NEUE VIelfALT

Endlich beginnt die Saison


Wir entführen Sie in aufregend neue Genusswelten: Entdecken Sie jetzt unser geliebtes Stängengemüse in einer asiatischen Bowl, in Tomatensuppe mit Ravioli oder als Vanille-Zitrus-Spargel zu Steak Tartare – Sie werden begeistert sein



Steak und Grünspargel mit Teriyaki-Sauce

Im asiatischen Kleid verzaubert der grüne Allrounder dank Ingwer, Chili, Sojasauce und Knoblauch. Dazu **zartes Rindfleisch und pochiertes Ei**, welch erlesene Komposition.

REZEPT AUF SEITE 16

The image shows three bowls of a dish called 'Asiatische Spargel-Bowl'. The bowls are arranged on a light-colored wooden surface. The top-left bowl is light blue and contains white wavy noodles, three large cooked shrimp, a halved hard-boiled egg, sliced asparagus, sliced carrots, and fresh basil leaves. The top-right bowl is a darker blue and contains similar ingredients but with a different arrangement. The bottom bowl is white and also contains the same ingredients. A small, round, light blue ceramic dish with a scalloped edge, containing a mixture of red and black spices, sits between the top-left and top-right bowls. A pair of light-colored wooden chopsticks lies on the wooden surface to the left of the bottom bowl.

Asiatische Spargel-Bowl

Hier ist Bestes vereint: feinste Garnelen auf Mie-Nudeln und gestifteltem Gemüse. **Zitronengrassud zaubert angenehme Frische.** Einfach delikat!

REZEPT AUF SEITE 16

ÜBERRASCHENDE

Köstlichkeiten



Tomatensuppe mit Spargelravioli

Mit jedem Löffel entfalten sich herrliche Aromen. Dazu edle Teigtaschen, **gefüllt mit Parmesan, geriebenem Spargel und Crème fraîche** – pure Gaumenfreude.

REZEPT AUF SEITE **16**

Chipotle Chicken mit buntem Spargelgemüse

Bevor das Hähnchen im Ofen gart, zieht es in einer Marinade aus Paprikapulver, Chipotle-Flocken, Cayennepfeffer und Olivenöl.

Für Fans von feurig-scharf.

REZEPT AUF SEITE 17



Ricotta-Gnocchi mit Frühlingsgemüse

Die in **Bärlauchbutter** knusprig
angebratenen Kartoffelteigröllchen
harmonieren toll zum grünen Allerlei
mit **Spinat**, **Erbsen** und **Spargel**.


REZEPT AUF SEITE 17



LEICHTE

Aromenküche





Teigtäschchen mit Spargel und Wasabicreme

In den gedämpften Dumplings verstecken sich **Hackfleisch, Chili, grüner Spargel, Koriander und Lauchzwiebeln** – mit scharfer Avocadocreme ein Traum von Fernost.

REZEPT AUF SEITE 18



Frühlingshaft & **UNWIDERSTEHLICH**



Steak Tartare, dazu Vanille-Zitrus-Spargel

Der Sud aus Brühe, Vanilleschote und Zitronenschale schenkt den grünen Stangen einen erfrischenden Touch. Sauerrahm on top – exquisit!

REZEPT AUF SEITE 18

Sous-vide gegarter Spargel mit Haselnuss-Sauce

Dazu gibt es ein herrlich cremiges **Kartoffel-„Risotto“** mit aromatischen Shiitake-Pilzen.

REZEPT RECHTS

Titelrezept

Sous-vide gegarter Spargel mit Haselnuss-Sauce

Bild links

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1,5 kg weißer Spargel, 1 Zitrone (Bio)

450 ml Gemüsefond, Salz, Zucker

4 EL Butter, 400 g Kartoffeln

80 g Shiitake-Pilze (ersatzweise

Kräuterseitlinge verwenden)

3 Schalotten, 8 EL Olivenöl

50 ml Weißwein, 50 g geröstete

blanchierte Haselnusskerne

Pfeffer, 50 g geriebener Parmesan

2 EL Haselnussöl

1. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. 4 dünne Scheiben Zitrone abschneiden, Rest auspressen. 100 ml Fond mit 1 EL Salz, 1 TL Zucker, 1 EL Butter erhitzen. Spargel auf 2 Sous-vide-Beutel (ersatzweise Gefrierbeutel) verteilen, je 2 Zitronenscheiben zufügen. Brühe und 2 EL Zitronensaft in die Beutel verteilen. Mit Vakuumiergerät Beutel dicht verschließen (ersatzweise evtl. mit Gummiringen). Spargel im 85 Grad heißen Wasserbad 25 Minuten garen.

2. Kartoffeln schälen. Pilze putzen. 2 Schalotten abziehen. Alles fein würfeln. Schalotten und Pilze in 2 EL Öl anbraten. Kartoffeln zufügen. Wein und 100 ml Fond angießen, alles 10–12 Minuten köcheln, ab und zu umrühren.

3. Übrige Schalotte abziehen, halbieren, fein schneiden. Nüsse grob hacken. In einer Kasserolle 1 EL Butter aufschäumen lassen, Schalotte darin glasig dünsten. 1 EL Nüsse beiseitestellen, die übrigen mit der Schalotte kurz mitrösten. Mit 150 ml Fond ablöschen, 10 Minuten köcheln lassen.

4. Übrige 100 ml Fond zum Kartoffel-Mix gießen. Salzen, pfeffern, Kartoffeln in 10–15 Minuten fertig garen. 2 EL Butter und Käse unterziehen, Kartoffel-Pilz-Mix mit Salz, Pfeffer abschmecken.

5. Haselnuss-Sauce pürieren, dabei übriges Olivenöl (6 EL) und Haselnussöl nach und nach in dünnem Strahl zufließen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer würzen, mit Mixstab aufschäumen.

6. Spargel aus den Beuteln nehmen, mit Kartoffel-Mix und Sauce anrichten. Mit Pfeffer übermahlen und mit den übrigen Haselnüssen bestreuen.

Dazu passt: eine Cuvée aus Grau- und Weißburgunder aus dem Kaiserstuhl.

Schonend GEGART in würziger

Teriyaki-Sauce

Das ist eine klassische Zutat aus der japanischen Küche. Diese intensive, kräftige Flüssigwürze besteht traditionell nur aus Sojasauce und Reiswein (das kann Sake sein oder auch süßer Mirin). Man verwendet sie hauptsächlich zum Marinieren von Fleisch, Fisch und Gemüse. Teriyaki-Sauce vereint herrlichen Umami-Geschmack mit feiner Süße und verleiht zudem jedem Gericht auch einen schönen Glanz. Unsere Saucenvariante im Rezept „Steak und Grünspargel“ rechts kommt allerdings ganz ohne Reiswein aus. Hier geben Ingwer, Knoblauch und Chili den Ton an.



Steak und Grünspargel mit Teriyaki-Sauce

Bild auf Seite 8

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Stück Ingwer (ca. 10 g)

2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote

1 EL Zucker, 40 ml Sojasauce

3 EL weißer Balsamico-Essig

4 Eier (Größe M)

1 kg grüner Spargel

4 Rinder-Hüftsteaks (à ca. 180 g)

Salz, Pfeffer, 2–3 EL Erdnussöl

ca. 200 ml Gemüsebrühe

Thai-Basilikum und Chiliflocken zum Garnieren

1. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen, beides wie die Chilischote grob würfeln. Ingwer, Knoblauch und Chili in einem Topf mit Zucker, Sojasauce und 100 ml Wasser 3 Minuten köcheln. Die Teriyaki-Sauce mit dem Mixstab fein pürieren und durch ein Sieb streichen.

2. In einem Topf 1 l Wasser mit dem Essig darin aufkochen. Eier einzeln in Tassen aufschlagen. Mit einem Schneebesen im Topf umrühren, die Eier nacheinander vorsichtig in den so entstandenen „Strudel“ gleiten lassen. Eier bei kleiner Hitze 3–5 Minuten pochieren. Mit der Schaumkelle herausheben, in eine Schale mit warmem Wasser legen.

3. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, Stangen evtl. längs halbieren.

4. Fleisch mit Salz, Pfeffer würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Steaks darin bei starker Hitze pro Seite 3 Minuten braten. Pfanne vom Herd nehmen, Steaks 1 Minute ruhen lassen.

5. Inzwischen in einem breiten Topf die Brühe aufkochen. Spargel darin in 2–3 Minuten zugedeckt bissfest garen. Spargel herausheben, mit den Steaks, den pochierten Eiern und der Teriyaki-sauce auf Tellern anrichten. Mit Thai-Basilikum und Chiliflocken garnieren.

Dazu passt: ein rotfruchtiger und würziger Carménère aus Chile.



Asiatische Spargel-Bowl

Bild auf Seite 9

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 große Knoblauchzehe

50 g Ingwer, 4 Stängel Zitronengras

1 l Gemüsebrühe

100 ml Sojasauce

2 Stück Sternanis, 3 Gewürznelken

8 Garnelen (roh, mit Schale und ohne Kopf), 200 g Mie-Nudeln (im Asienregal), 2 Eier (Größe M)

500 g grüner Spargel

300 g Möhren, 300 g Rettich

4 Lauchzwiebeln

Thai-Basilikum und Chiliflocken

1. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben. Zitronengras in feine Scheiben schneiden. Brühe mit Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Zitronengras, Anissternen und Nelken darin zum Kochen bringen. Brühe bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

2. Garnelen nach Belieben schälen, dabei evtl. ein Stück vom Schwanzende dranlassen. Garnelen am Rücken entlang aufschneiden, schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelen abbrausen, in die kochende Zitronengrasbrühe legen. Topf zudecken, vom Herd nehmen.

3. Inzwischen Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Eier in kaltem Wasser aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, Eier darin in 3 ½ Minuten wachweich kochen. Abschrecken, vorsichtig pellen.

4. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Stangen in Stücke schneiden. Möhren und Rettich schälen, in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden. Alles Gemüse in etwa 200 ml Zitronengrassud zugedeckt ca. 4 Minuten dünsten.

5. Eier halbieren, mit Nudeln, Gemüse, Garnelen in Schalen verteilen. Mit heißem Zitronengrassud aufgießen. Mit Thai-Basilikum und Chili garnieren.

Dazu passt: ein mineralischer Silvaner aus Franken.



Tomatensuppe mit Spargelravioli

Bild auf Seite 10

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

plus Warte-/Ruhezeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE RAVIOLI

50 g Hartweizengrieß

50 g Weizenmehl (Type 405) und etwas Mehl zum Arbeiten

1 Ei (Größe M), ca. 1 EL Olivenöl

Salz, 200 g weißer Spargel

20 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan oder Grana Padano)

1–2 EL Crème fraîche, Pfeffer

FÜR DIE SUPPE

200 g weißer Spargel

200 g grüner Spargel

1 l kräftige Gemüsebrühe (Rezept zum Selbermachen siehe unten)

80 g Schalotten, 400 g reife Tomaten

je 1 Handvoll Petersilien- sowie Basilikumblätter

200 ml Tomatensaft, Salz, Pfeffer

AUSSERDEM

evtl. Basilikum und (Zitronen-) Thymian zum Garnieren

1. Für die Ravioli Grieß, Mehl und Ei zusammen mit 50 ml kaltem Wasser, Olivenöl sowie 1 Prise Salz in ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 2 Stunden ruhen lassen.

2. Inzwischen Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Spargelstangen schälen, auf einer Küchenreibe grob raspeln und aus den Raspeln den Saft ausdrücken (mit den Händen gut auspressen). Den Käse fein reiben. Die ausgedrückten Spargelraspel mit Käse und Crème fraîche vermengen. Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Teig mit dem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 2 dünnen, möglichst gleich großen Bahnen ausrollen. 1 Teigbahn auf der Arbeitsfläche auslegen und die Spargelmasse in klei-

GETRÄNKE-TIPP



Brühe bleibt Spargel extrasaftig

nen Häufchen im Abstand von ca. 5 cm darauf verteilen. Den Teig in den Zwischenräumen mit etwas Wasser bepinseln. Die zweite Teigbahn darauflegen, Teig um die Füllung herum andrücken. Ravioli ausschneiden (evtl. mit einem gezackten Teigrädchen). Die Ravioli auf leicht geöltem Teller oder der bemehlten Arbeitsfläche beiseitestellen.

4. Für die Suppe weißen sowie grünen Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Den weißen Spargel ganz schälen, den grünen evtl. im unteren Drittel. Beide Spargelsorten in mundgerechte Stücke schneiden. Die Brühe in einem breiten Topf aufkochen und alle Spargelstücke darin in ca. 3 Minuten bissfest dünsten. Spargel herausheben und kalt abschrecken.

5. Brühe etwas abkühlen lassen. Die Schalotten abziehen. Die Tomaten waschen, in grobe Stücke schneiden und dabei den Stielansatz entfernen. Schalotten und Tomaten zusammen mit den Petersilien- sowie Basilikumblättchen, der Brühe und dem Tomatensaft im Mixer fein pürieren. Püree durch ein Sieb oder durch ein Passiertuch streichen.

6. Für die Ravioli in einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Tomatensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. noch mal erhitzen.

7. Ravioli im kochenden Salzwasser in ca. 3 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausheben und evtl. auf Spieße stecken. Den in der Brühe gedünsteten Spargel und die Ravioli mit der lauwarmen oder nach Belieben auch heißen Tomatensuppe in Tellern anrichten. Nach Wunsch mit Kräuterblättchen garnieren und rasch servieren.

Rezept Gemüsebrühe: Für ca. 1,5 l Brühe 2 Möhren, 2 Petersilienwurzeln, 3 Selleriestangen, 2–3 Tomaten, ¼ Sellerieknolle und ½ Lauchstange putzen, waschen, würfeln. 1 Zwiebel samt der Schale halbieren und auf den Schnittflächen dunkel anrösten. Vorbereitete Gemüse, 2 Knoblauchzehen (halbiert) und 2,5 l Wasser in einen Topf geben. 3 Petersilienstiele, 1 Lorbeerblatt, 3 Gewürznelken, 1 EL Salz, 1 EL Pfefferkörner zugeben, Brühe 1 Stunde köcheln lassen. Dann durch ein Sieb gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Chipotle Chicken mit buntem Spargelgemüse

Bild auf Seite 11

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten
plus Warte-/Kühlzeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Koriandergrün, 4 Limetten (Bio), 4 Scheiben Lardo (italienischer weißer, fetter Speck)
4 Hähnchenbrustfilets mit Haut (à ca. 200 g), 1 TL Paprikapulver (edelsüß), 1 TL Chipotle-Flocken (oder normale Chiliflocken mit etwas Rauchpaprikapulver mischen)
½ TL Cayennepfeffer, 6 EL Olivenöl
2 Lauchzwiebeln, 80 g Tomaten
Salz, Pfeffer, 500 g weißer Spargel und 500 g grüner Spargel
300 g gelbe Paprikaschoten
1 Chilischote, 80 g rote Zwiebeln
2 EL Erdnussöl, 200 ml Geflügelbrühe evtl. Sauerrahm zum Dazuservieren

1. Hälfte Koriander hacken. 1 Limette dünn schneiden, mit Koriander und Lardo unter die Haut der Hähnchenfilets schieben. Paprikapulver, Chipotle, Cayennepfeffer und Öl vermengen, Fleisch damit einreiben. Das Ganze mit Küchengarn umwickeln, zugedeckt für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

2. Lauchzwiebeln, Tomaten putzen. 2 Limetten filetieren. Alles fein würfeln, mischen. Salsa salzen, pfeffern. Spargel putzen, schälen, klein schneiden. Paprika putzen, waschen, würfeln. Chili halbieren. Zwiebeln abziehen, fein schneiden. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

3. Öl in ofenfester Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundum kräftig anbraten. Im Ofen in 15–20 Minuten fertig garen. Brühe in breitem Topf aufkochen, Spargel, Paprika, Chili, Zwiebeln, übrigen Koriander darin zugedeckt 8 Minuten dünsten. Filets aufschneiden, mit Gemüse samt Sud und Limettensalsa anrichten. Die übrige Limette in Spalten sowie evtl. Sauerrahm dazuservieren.

Dazu passt: ein komplexer Riesling aus dem Elsass.



Ricotta-Gnocchi mit Frühlingsgemüse

Bild auf Seite 12

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln (mehligkochend)
1 Eigelb (Ei: Größe S)
150 g Ricotta (ital. Frischkäsespezialität), 190 g Weizenmehl (Type 405)
3–4 EL Speisestärke, Salz, 4 EL Öl
1 Bund Bärlauch (außerhalb der Saison: Rucola und 1 Knoblauchzehe)
125 g weiche gesalzene Butter
1 TL schwarze Pfefferkörner
300 g weißer Spargel
300 g grüner Spargel
200 g Babyspinat, 200 ml Gemüsebrühe, 200 g Erbsen (frisch gepalt oder TK), Pfeffer

1. Kartoffeln gründlich waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Die Kartoffeln abgießen, auf einem Blech verteilen, für ca. 15 Minuten in den heißen Ofen schieben.

2. Kartoffeln pellen, durch eine Presse drücken und mit Eigelb, Ricotta und Mehl vermengen. Arbeitsfläche mit der Stärke bestreuen. Aus dem Kartoffelteig 4 Rollen formen (mit je 2–3 cm Ø). Rollen in fingerdicke Stücke schneiden.

3. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen, Gnocchi portionsweise darin garen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, herausheben und in eiskaltem Wasser abschrecken. Auf einer Platte mit Öl beträufeln und beiseitestellen.

4. Bärlauch putzen, hacken. Mit Butter und Pfefferkörnern vermengen. Weißen Spargel schälen, längs vierteln, den grünen längs halbieren. Spinat putzen, waschen. Brühe im Topf aufkochen, allen Spargel, Spinat, Erbsen zugeben, zugedeckt 5 Minuten dünsten. Inzwischen Gnocchi in der Bärlauchbutter rundum anbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Gnocchi und Gemüse anrichten.

Dazu passt: ein pikanter Sauvignon blanc aus Südtirol.

Besonders **FEIN** kombiniert

Steak Tartare

So nennt man in Frankreich dieses klassische kalte Gericht aus rohem Rindfleisch mit einem rohen Eigelb drauf (Rezept siehe rechts). Bei uns hat sich eher der Name Beef Tatar oder einfach nur Tatar dafür eingebürgert. Für Steak Tartare wird Rindfleisch nicht durch den Wolf gedreht, sondern mit einem scharfen Messer frisch gehackt. Es lohnt daher ganz besonders, beim Fleisch auf beste Qualität zu achten.



Teigtäschchen mit Spargel und Wasabicreme

Bild auf Seite 13

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE TEIGTASCHEN

300 g Weizenmehl (Type 405) und evtl. etwas Mehl zum Arbeiten

2 Knoblauchzehen

100 g grüner Spargel

1 Handvoll Koriandergrün

1 Chilischote

2 Lauchzwiebeln

2 EL Erdnussöl (oder Rapsöl)

300 g Schweinehackfleisch

ca. 50 ml Sojasauce

AUSSERDEM

1 Avocado, Saft von ½ Zitrone

1–2 EL Naturjoghurt

1–2 TL Wasabipaste (scharfe japanische Würzpaste aus grünem Meerrettich; gibt es im Asienregal)

Salz, Pfeffer

1,5 kg weißer Spargel

3 EL Erdnussöl (oder Rapsöl)

300 ml Gemüsebrühe

1 TL Sesamsamen, 1 TL Chiliflocken

evtl. (rote) Lauchzwiebeln sowie Kräuterblättchen zum Garnieren

1. Mehl mit 150–170 ml warmem Wasser in ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

2. Inzwischen Knoblauch abziehen, fein hacken. Grünen Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und die Stangen evtl. im unteren Drittel schälen. Spargel würfeln. Korianderblättchen hacken, ebenso die evtl. entkernte Chilischote. Lauchzwiebeln putzen, waschen und ebenfalls fein schneiden.

3. In einer Pfanne 2 EL Erdnussöl erhitzen, Hackfleisch darin bei starker Hitze in etwa 5 Minuten krümelig braten. Vorbereitete Zutaten unterrühren und kurz mitbraten. Nudelfüllung mit Sojasauce würzen und abkühlen lassen.

4. Avocado halbieren, Kern entfernen. Avocadofruchtfleisch aus der Schale lösen und zusammen mit dem Zitronensaft, dem Joghurt und der Wasabipaste fein pürieren. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Den weißen Spargel waschen. Holzige Enden abschneiden und die Spargelstangen schälen. Die Spargelreste nicht wegwerfen, sondern daraus eine Suppe kochen: Rezept siehe unten.

6. Aus dem Nudelteig eine Rolle (mit ca. 2 ½ cm Ø) formen. Die Teigrolle auf einer evtl. mit etwas Mehl bestäubten Arbeitsfläche in 16 möglichst gleich große Stücke schneiden. Nacheinander jede Teigportion zu einem Kreis mit etwa 12 cm Ø ausrollen. Jeweils etwas von der Hackmischung mittig auf den Teigkreisen verteilen. Teig über der Füllung zusammenklappen, dabei die Teigkanten gut zusammendrücken.

7. In einer großen Pfanne 3 EL Erdnussöl erhitzen und die gefüllten Teigtaschen mit der Kante nach oben in die Pfanne setzen. Die Nudeltaschen bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Dann 100 ml Wasser angießen und die Pfanne sofort mit einem Deckel verschließen. Teigtaschen 8 Minuten dämpfen.

8. Inzwischen in einem breiten Topf die Brühe aufkochen. Spargel in der Brühe ca. 8 Minuten dünsten (er darf ruhig noch etwas Biss haben). Spargel aus der Brühe heben und mit den gefüllten Teigtaschen sowie dem scharfen Avocado-Wasabi-Dip anrichten. Mit Sesamsamen und Chiliflocken bestreuen und nach Belieben mit Lauchzwiebelstücken sowie frischen Kräuterblättchen garniert servieren.

Spargelsuppe kochen: Die Spargelabschnitte und Spargelschalen noch einmal gründlich waschen und dann in einem Topf mit reichlich Gemüsebrühe bedecken. Das Ganze ca. 30 Minuten kochen lassen, dann die Brühe durch ein Sieb in einen sauberen Topf gießen. Die Spargelreste im Sieb gut ausdrücken – jetzt kann man sie entsorgen. Die Brühe mit Schlagsahne oder Kokosmilch aufgießen und sämig einköcheln lassen oder mit etwas angerührter Stärke binden. Suppe mit Zitronensaft, Salz Pfeffer, 1 Prise Zucker abschmecken.

Dazu passt: ein cremiger und delikater Grauburgunder aus Baden.



Steak Tartare, dazu Vanille-Zitrus-Spargel

Bild auf Seite 14

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600 g Rinderfilet

80 g Schalotten

40 g eingelegte Kapern (Glas)

½ Bund glatte Petersilie

Salz, Pfeffer

1,5 kg grüner Spargel

1 Vanilleschote

1 Zitrone (Bio)

300 ml Brühe (Gemüse- oder Fleischbrühe), 250 g Sauerrahm

1 Kästchen Kresse

4 sehr frische Eier (Größe S)

1. Rinderfilet für etwa 30 Minuten in den Gefrierschrank legen. Dann das Filet mit einem scharfen Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben zunächst in Streifen und diese dann in ganz kleine Würfel schneiden.

2. Schalotten abziehen, klein würfeln. Kapern sowie Petersilienblättchen hacken. Schalotten, Kapern, Petersilie und Fleisch gut miteinander vermengen. Tatar mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und die Stangen evtl. im unteren Drittel schälen. Vanilleschote längs halbieren. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und mit dem Sparschäler 4 Streifen von der Schale abziehen. Brühe in einem breiten Topf aufkochen, Spargel mit Vanilleschote und Zitronenschale darin 5–8 Minuten dünsten.

4. Sauerrahm mit Salz und Pfeffer würzen. Kresse vom Beet schneiden. Tatar (mit Portions- oder Dessertring) auf den Tellern portionieren. Eier trennen (Eiweiß anderweitig verwenden bzw. einfrieren. Je 1 Eigelb aufs Tatar setzen (evtl. in einer Eierschalenhälfte). Spargel samt etwas Kochsud, Sauerrahm-Dip und Kresse anrichten. Servieren.

Dazu passt: ein weißer Bordeaux.

GETRÄNKE-
TIPP



EDEKA lässt die Hüllen fallen

EDEKA SAGT JA ZUR UMWELT. DAS HEISST: WO IMMER MÖGLICH WIRD AUF PLASTIK VERZICHTET SOWIE OBST UND GEMÜSE UNVERPACKT ANGEBOTEN



Natur kommt unverpackt

Knackige Äpfel und frische Beeren, wohin man blickt. Die reifen Tomaten und Gurken sehen zum Anbeißen lecker aus. Wer die Obst- und Gemüseabteilung von EDEKA betritt, fühlt sich beinahe wie auf dem Wochenmarkt. Das liegt unter anderem daran, dass über die Hälfte des Obsts und Gemüses lose oder in Kartonschalen statt in Plastik angeboten wird. Damit ist EDEKA die Nummer 1 im Lebensmitteleinzelhandel.* Gemeinsam mit dem Umweltexperten WWF arbeitet EDEKA an einer verantwortungsvollen Umgestaltung seiner Transport- und Eigenmarken-Verpackungen. Dabei setzt die Einzelhandelskette beispielsweise auf mindestens FSC®-zertifiziert oder Recyclingmaterialien, wiederverwendbare Mehrwegnetze und Mehrwegsysteme oder innovative Lasertechnik. Grundsätzlich ist das Bestreben beider Partner „Vermeidung – Mehrweg – Recycling“, um die EDEKA-Eigenmarken-Verpackungen kontinuierlich zu verbessern. Mehr Informationen gibt es unter www.edeka.de/wwf

95

Millionen Knotenbeutel wurden in drei Jahren bei EDEKA eingespart – dank Mehrwegnetzen und Aufklärungsarbeit

Das kommt nicht in die Tüte!

Wer die Wahl hat, kauft Obst und Gemüse am besten ohne unnötige Verpackung ein. Eine tolle Alternative zu Plastik- und Papierbeuteln sind die Mehrwegnetze von EDEKA. Sie eignen sich perfekt für kleines, loses Obst und Gemüse. Die aus stabilem Polyester-Mesh gefertigten Netze sind langlebig und recycelbar. Wichtig ist, die Tragehilfen so oft wie möglich wiederzuverwenden und sie immer dabei zu haben, wenn es zum Einkaufen geht. Damit helfen Sie der Umwelt.



EINE STARKE PARTNERSCHAFT

Um das Thema Nachhaltigkeit voranzutreiben, hat EDEKA mit WWF einen starken Partner an seiner Seite. „Vermeidung – Mehrweg – Recycling“ ist ein Themenschwerpunkt in dieser Partnerschaft. Mit Erfolg. Allein durch die Permanent-Tragetasche aus Recyclingmaterial wurden in drei Jahren mehr als 150 Tonnen neuer Kunststoff eingespart. Und mit der 2016 von EDEKA als erstem Händler eingeführten Recycling-Tiefkühltasche bereits über 1000 Tonnen.

Schon gewusst?

SCHÖNES ZUBEHÖR, SPANNENDE FAKTEN, SUPER SPARGELHÖFE PLUS

TIPPS VOM STERNEKOCH – ALLES RUND UMS STANGENGEMÜSE



Neue Spargelhelfer

1 CLEVER In dem Topf mit Siebeinsatz gart das Gemüse dank eines Spezialbodens optimal durch eine bessere Wärmeverteilung (von RÖSLE, Volumen 5 Liter, um 99 Euro)

2 ZEITLOS Fein überbacken, etwa mit Käsebröseln (s. auch Rezept S. 30) kommt der Spargel in dieser Auflaufform groß raus (von NordicNest, 30 cm x 17 cm, um 44 Euro)

3 PRAKTISCH Mit „Rexrot“ geht das Schälen der Stangen ganz einfach und schnell (von Manufactum, um 9 Euro)

SO FUNKTIONIERT DER ANBAU

Zu Beginn des Frühlings werden die Spargeldämme aus dem Vorjahr wieder hergerichtet, die Erde aufgelockert und die Spargelsetzlinge eingepflanzt. Ab einer Temperatur von 8 Grad fängt das Gemüse an zu wachsen und sprießt dann durchschnittlich 5 cm am Tag. Die Stangen werden bei einer Länge von 20 cm gestochen oder geschnitten. Die Saison ist traditionsgemäß am Johannistag, dem 24.6., zu Ende. Danach lassen die Bauern die Sprossen zu Spargelkraut auswachsen, damit sich der Spargelstock fürs nächste Jahr erholen kann.



122.000

Tonnen Spargel wurden im vergangenen Jahr in Deutschland gestochen.

Dabei genießt jede(r) Deutsche jährlich 1,7 Kilogramm*

*Quelle: www.statista.de

EINE EMPFEHLUNG VON



Der Testsieger



In der Kategorie:
„Kontaktgrill“

Sie suchen Top-Produkte? GuteWahl.de hilft! Hier finden Sie alle Best Buys für Küche, Haushalt & Co. Reinklicken!

Unkompliziert und schnell grillen mit dem Tefal OptiGrill

Automatische Programme und die ausgeklügelte Garpunktanzeige sorgen für ein perfektes Ergebnis.

Qualität: Der Kontaktgrill ist wertig verarbeitet und kann durch seinen hohen Bedienkomfort punkten.

Funktion: Dank der intuitiven Handhabung sind nicht nur köstliche Sandwiches und Paninis, sondern auch Lachs oder Steak in kürzester Zeit optimal zubereitet.

Weitere Testsieger:
www.gutewahl.de



BESTER SPARGEL
Frisch gestochen direkt
vom Feld auf den Teller

Besondere Spargelhöfe

In Deutschland wird auf 23.000 Hektar Spargel angebaut. Niedersachsen hat die größte Anbaufläche (5000 Hektar), dicht gefolgt von Nordrhein-Westfalen (4000 Hektar). Höfe gibt es landesweit. Das sind diese Saison unsere Favoriten:

BAUER LIPP

Spargelanbau aus Leidenschaft. Zwischen Frankfurt und Darmstadt finden Sie hier regionale Qualitäts-Stangen und besondere Sorten. www.bauer-lipp.de

SPARGELHOF OLDENBURG

Ganz einfach und bequem über den Online-Shop frischen Nienburger Spargel direkt vom Hof bestellen über www.spargelhof-oldenburg.de

SPARGELHOF LOHNER

Aus Überzeugung gibt es hier ausschließlich Produkte, die Ökologie, Qualitätsbewusstsein und Natur vereinen. Das schmeckt man auch. www.spargelhof-lohner.de

HOF OELKERS

Hochwertige Spargelvielfalt aus dem Norden. Der frisch gestochene Spargel wird in speziellen Kühlboxen zuverlässig vor die Haustür geliefert. www.hof-oelkers.de

SPARGELHOF SIMIANER

Badischer Spargelanbau in vierter Generation und ideale Anbaubedingungen liefern köstlichen weißen, grünen und violetten Spargel. www.spargelhof-simianer.de

SPARGELHOF HÜCHTKER

Mit viel Liebe und größter Sorgfalt baut Familie Hüchtker Spargel in bester Bio-Qualität an. Auch online zu bestellen über www.spargelhof-huechtker.de

AUSFLUGSZIEL
Bei einer Hofführung
neue Sorten kosten
und Spargel selber
stechen

BEZUGSADRESSEN finden Sie auf Seite 63

Kolumne
von
Christian
Jürgens

TIPPS AUS
DER STERNEKÜCHE
– FOLGE 35

HERRLICH FRISCH!

Unser Profi serviert Spargel roh als Salat
– ein wunderbares Frühlingsgericht

Beim Spargel kommt es auf die Qualität an. Wir beziehen ihn vom Spargelhof Rehm ganz in der Nähe – dort wird das Stangengemüse ohne Folie angebaut und hat einen viel intensiveren Geschmack. Es gibt einen lila Spargel, die Sorte Violetta, der seine wirklich schöne Farbe beim Garen verliert. Deswegen serviere ich ihn am liebsten roh. Das geht auch mit anderen Spargelsorten – Sie sollten es probieren, denn die Aromen kommen so besonders gut zur Geltung. Dafür den Spargel schälen und schräg ihn ca. 3 mm dicke Rauten schneiden. Eine Vinaigrette aus Champagner-Essig, einem geschmacksneutralen Öl, wie zum Beispiel Bio-Rapsöl, Salz, Pfeffer und ein wenig Zucker anrühren. Ganz wichtig: Zucker und Salz vorsichtig dosieren, um den Eigengeschmack des Gemüses

nicht zu überdecken. Der Spargel darf jetzt in der Vinaigrette im Kühlschrank ziehen, und dabei ihren Geschmack aufnehmen. Kurz vorm Servieren ergänze ich geviertelte Kirschtomaten –



nicht zu klein, damit sie ihren Biss behalten – etwa 1 cm große Würfel von geschälter Gurke, Zitronensaft und frischen Basilikum. Dazu eine Tranche Lachs braten und mit der restlichen Vinaigrette beträufeln – ein leichtes Essen, das perfekt in die Saison passt.



CHRISTIAN JÜRGENS

Der Drei-Sterne-Koch legt im Restaurant „Überfahrt“ (seehotel-ueberfahrt.com) großen Wert auf allerhöchste Produktqualität. Uns verrät er in seiner Kolumne, wie auch wir Sterneflair in unsere Küchen bringen.

kurz
nachgefragt
bei
*Simon Schumacher**

Wissen von der Stange

Das beliebte Superfood ist sensibel. Worauf Sie bei Einkauf, Lagerung und Zubereitung unbedingt achten sollten und was die Sorten unterscheidet, erklärt unser Experte

Simon Schumacher
führt den größten
Spargelverband



Woran erkenne ich guten Spargel?

Dieses Gemüse ist sensibel. Wenn es nicht richtig gelagert wird, verliert es direkt nach der Ernte sein Aroma und seine Inhaltsstoffe. Diese Gefahr besteht bei Transporten die Wochen dauern, etwa aus Peru oder Griechenland.

Also auf Frische achten?

Richtig. Und die erkennt man an der Schnittfläche. Wenn der Spargel frisch geschnitten ist, glänzt sie noch und duftet angenehm. Die Stange sollte sich generell prall anfühlen, schnell brechen und nicht biegsam sein, außerdem einen geschlossenen Kopf haben, aber kaum sogenannte Roststellen. Es gibt einen guten Einkaufstest, drücken Sie mit Daumen und Zeigefinger an der Schnittstelle, es sollte sofort Spargelsaft austreten.

Wie bleibt das Gemüse zu Hause noch gut erhalten?

Manche Hofläden bieten schon geschälte Ware an. Diese am besten am nächsten Tag verzehren. Spätestens zwei Tage nach dem Kauf. Sie können sie im Kühlschrank bei rund fünf, sechs Grad lagern, entweder in einer Plastiktüte oder Frischhaltebox.

Und ungeschälten Spargel?

Wenn er beim Kauf frisch war, hält er

Fotos: Hockenback/HOFdirekt/Landwirtschaftsverlag GmbH; StockFood/Jost Hillier; VSSE e.V./Christoph Gockel (2)



Die Saison beginnt in Deutschland Anfang April. Im Norden ein bis zwei Wochen später als im Süden. Das Ende ist klar definiert: 24. Juni – der Johannistag

sich, eingeschlagen in ein Handtuch, drei bis vier Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.

Kann ich ihn auch einfrieren?

Ja. Aber bitte nur geschält. Beim Auftauen empfehle ich, ihn direkt gefroren ins kochende Wasser zu geben. Für zwei Minuten. Dann sofort wieder herausnehmen. Zwei bis drei Zentimeter lange, eingefrorene Stückchen eignen sich noch super für Salat.

Welche Zubereitungsarten können Sie empfehlen?

Wer das Stangengemüse so pur und gesund wie möglich genießen möchte, für den ist das Dämpfen wunderbar. Ich empfehle keine fette Sauce Hollandaise dazu, sondern Butter. Ein Teelöffel pro zwei Stangen mit einer Prise Salz schmelzen. Dann Kardamompulver darüberstreuen. Was ich auch gerne mache, vor allem für viele Gäste, ist ein Backblech voll mit Spargel. Dazu etwa 250 ml Weißwein, etwas Salz, Butter, eventuell noch etwas Zucker geben, oben ein zweites Blech darüberstellen und bei 180 Grad im Ofen garen. Kurz bevor er durch ist, das obere Blech wegnehmen und Käse, zum Beispiel Parmesan, darüberstreuen. Dann noch einmal kurz und kräftig bei Oberhitze weiterbacken. Fertig.

Woher weiß ich, wann der Spargel durch ist?

Die Stange mittig mit einer Gabel aufspießen. Biegt sie sich leicht und hängt nicht runter, ist die Konsistenz ideal bissfest.

Warum ist Spargel so gesund?

Er enthält viel Wasser und ist reich an Vitamin C, D, E und Folsäure, die wichtig ist bei der Entstehung von Glückshormonen. Das Gemüse hat zudem wenig Fett und Kohlenhydrate. Der Grüne ist noch gesünder als der Weiße.

Worin unterscheiden sie sich?

Grüner Spargel wächst oberirdisch. Er bildet grünen Farbstoff, der das Aroma und die Inhaltsstoffe beeinflusst. Er ist kräftiger im Geschmack, enthält noch mehr gute Inhaltsstoffe, etwa Vitamin C.

„Ohne Folie keinen heimischen Spargel“, sagen Sie. Warum?

Die spezielle Schwarz-Weiß-Folie regelt die Feuchtigkeit im Boden, schützt vor Unkraut und verhindert das unerwünschte Verfärben der weißen Stangen.

Ist Deutschland überhaupt ein gutes Anbauland?

Ja. Spargel benötigt ausreichend Wasser und wir haben hier den nötigen Niederschlag.

Interview: Neele Kehrer



SIMON SCHUMACHER GESCHÄFTSFÜHRER VSSE

Der gebürtige Südhesse hat Gartenbau studiert, kennt sich mit der Natur bestens aus. Er leitet den Verband Süddeutscher Spargel- und Erdbeeranbauer e. V., der seinen Mitgliedern in allen wichtigen Fragen zur Seite steht.

ANZEIGE

AUTHENTISCHER GESCHMACK: APFELMUS

Als eines der hervorragenden, mit einem europäischen Gütesiegel ausgezeichneten landwirtschaftlichen Produkte darf der Südtiroler Apfel g.g.A. bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung nicht fehlen.



Das Rezept

für 4 Personen

6 Südtiroler Apfel g.g.A. (Granny Smith)

½ halbe Zimtstange

5-6 ganze Nelken

3-4 Bio-Zitronenschalen-Stückchen

1. Die Äpfel schälen und in Spalten schneiden, zusammen mit den Gewürzen in einen Kochtopf mit Dampfeinsatz weichkochen.
2. Gewürze entfernen, die gedämpften Äpfel zerstampfen oder mixen und das Mus warm servieren, schmeckt aber auch erkalte.

www.qualitaeteuropa.eu

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Exekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (CHAFEA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.



MIT MITTELN DER
EUROPÄISCHEN UNION
FINANZIERTE KAMPAGNE.



Neue Raffinessen **AUS DEM OFEN**

Was gibt es Schöneres, als seine Liebsten einzuladen und gemeinsam zu schmelgen? Genießen Sie Spargel in Kräuter-Weißweinsauce, auf Crostini oder zu Ofenkartoffeln mit würziger Bolognese. Ein Fest für die Sinne!



Spargel-Kartoffel-Gratin mit Beef Wellington

Gaumenschmaus: Buttrig-zarter
Blätterteig, **gefüllt mit Champignon-
Petersilien-Pesto**, Rinderfilet und
grünen Stangen.

REZEPT AUF SEITE **30**

Spargel in Kräuter-Weißwein-Sauce mit Rindfleisch

Der Braten schmort fast drei Stunden in **Rotwein, Brühe** und **Tomatenmark**. Dazu gibt es Spargel-Gratin mit Käsebröseln – einfach zum Niederknien.

REZEPT AUF SEITE 30



SPARGEL / ÜBERBACKEN

KÖSTLICHE

Abwechslung

Spargel-Tagliatelle und Zander mit Spargelkruste

Aus den feinen Stangen werden fix Gemüse-Nudeln gehobelt.
In **Rucola-Pesto** geschwenkt und mit **Pinienkernen** garniert.

REZEPT AUF SEITE 30

Mit Spargel und Garnelen gratinierte Crostini

Dazu gesellen sich **Avocado-** und **Tomatenspalten**. Mit **Bergkäse** überbacken werden die Häppchen zu bestem Fingerfood.

REZEPT AUF SEITE 31



Die werden alle **LIEBEN**



Gefüllte Ofenkartoffeln

Klassiker mit Twist: Würzige Bolognese trifft auf knackiges Spargel-Duo und butterweiche Kartoffeln. **Geschmolzener Cheddar als krönender Abschluss.** Nachschlag, bitte!

REZEPT AUF SEITE 31

URGEWALTIG IM GESCHMACK

Schweizer Emmentaler AOP URTYP® ist vollmundig- aromatisch – ausgeprägt herzhaft und kräftig, mit weichem Abgang und ohne Schärfe. Mind. 12 Monate auf den Punkt gereift, davon mind. 7 im Feuchtlager.



URTYP
EMMENTALER
SWITZERLAND
Anno 1291®



Schweiz. Natürlich.

ü

Käse aus der Schweiz.
www.schweizerkaese.de



Spargel, mit Käse ÜBERBACKEN –

Namens- Forschung

Fest steht, dass es sich beim Beef Wellington um ein Stück Rinderfilet handelt, das zusammen mit einer feinen Farce aus gehackten Pilzen in Blätterteig gewickelt wird und im Backofen gart. Ob es jedoch im Jahr 1815 dem Herzog von Wellington nach der Schlacht von Waterloo serviert worden ist oder ob es am französischen Hof nicht schon viel früher serviert wurde, das wissen wir nicht. Wegen der Raffinesse des Gerichts ist es aber nicht verwunderlich, dass sich dieser Küchenklassiker immer noch allergrößter Beliebtheit erfreut.



Spargel-Kartoffel-Gratin mit Beef Wellington

Bild auf Seite 24

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4–6 Portionen

700 g Rinderfilet, Salz, Pfeffer
2 EL Erdnussöl, 50 g Zwiebeln
250 g braune Champignons
1 EL Butter, 1 Handvoll Petersilienblätter, 1 EL Senf, 2 EL Paniermehl
ca. 150 g dünner grüner Spargel
400 g Blätterteig, etwas Mehl zum Arbeiten, 1 Ei und 1 Eigelb (Eier: Größe M), 250 g weißer Spargel
1 kg Kartoffeln (festkochend)
150 g Schlagsahne, 200 ml Gemüsebrühe, 60 g Gruyère (Greyerzer)
frische Kräuter zum Garnieren

1. Filet salzen, pfeffern. In Öl rundum scharf anbraten, herausheben. Zwiebeln abziehen, Pilze putzen. Beides grob hacken, in Butter ca. 2 Minuten anrösten. Petersilie und Senf unterrühren, dann pürieren. Paniermehl unterrühren, salzen, pfeffern. Grünen Spargel putzen.

2. Blätterteig auf bemehlter Fläche rechteckig ausrollen. Mit dem Pilz-Mix bestreichen. Filet und Spargel auf die untere Teighälfte legen. 1 Ei verquirlen, Teigränder damit einstreichen. Teig einrollen, Ränder fest andrücken. Teig mit dem Eigelb bestreichen. Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen.

3. Weißen Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Kartoffeln schälen. Beides fein hobeln. Salzen, pfeffern, in Auflaufform schichten. Sahne und Brühe aufkochen, über die Gemüse gießen. Käse raspeln, überstreuen. Gratin auf unterster Schiene in den Ofen schieben, Beef Wellington auf der mittleren darüber. Fleisch nach 25 Minuten aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten ruhen lassen. Dann auch Gratin herausnehmen, evtl. daraus Kreise ausstechen. Mit Filet im Blätterteig sowie evtl. mit Kräutern und dünnen Grünspargelstreifen servieren.

Dazu passt: ein gehaltvoller weißer Burgunder.



Spargel in Kräuter-Weißwein-Sauce mit Rindfleisch

Bild auf Seite 25

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 4 Stunden

Zutaten für 4–6 Portionen

200 g Zwiebeln, 300 g Möhren
300 g Knollensellerie
1 ½ kg Rinderbrust, Salz, Pfeffer
3 EL Erdnussöl, 3 Lorbeerblätter
1 EL Pfefferkörner, 700 ml Rotwein
300 ml Rinderbrühe, 1 EL Tomatenmark, 1 kg weißer Spargel
60 g Bergkäse, 3 Scheiben Toastbrot
3 Lauchzwiebeln, etwas Petersilie, Estragon sowie Schnittlauch
100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Weißwein, 100 g Schlagsahne

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) heizen. Zwiebeln abziehen, Möhren und Sellerie schälen, alles 2 cm groß würfeln. Fleisch salzen, pfeffern. Öl in Kasserolle oder Bräter erhitzen, Fleisch darin anbraten, herausnehmen.

2. Vorbereitete Zutaten, Lorbeer und Pfeffer im Bratfett anrösten. 500 ml Rotwein angießen, auf die Hälfte einkochen. Übrigen Rotwein, Brühe, Tomatenmark zufügen, aufkochen. Fleisch in die Sauce legen und zugedeckt im Ofen in ca. 150 Minuten weich schmoren.

3. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Käse reiben. Toast zu Bröseln mahlen, mit Käse mischen. Lauchzwiebeln putzen, wie die Kräuter grob hacken. Spargel in Salzwasser 5 Minuten kochen, in ofenfeste Form umfüllen. Brühe, Weißwein und Sahne aufkochen, zum Spargel gießen. Lauchzwiebeln, Kräuter, Käsebrösel darüber verteilen.

4. Form mit dem Fleisch aus dem Ofen nehmen, Gratin hineinschieben. Ofentemperatur um 40 Grad erhöhen und den Gratin 15–20 Minuten überbacken. Fleisch aus der Sauce heben, aufschneiden. Sauce etwas einköcheln lassen. Fleisch in der Sauce noch mal erhitzen und mit dem Spargel-Gratin servieren.

Dazu passt: ein eleganter Spätburgunder aus der Pfalz.



Spargel-Tagliatelle und Zander mit Spargelkruste

Bild auf Seite 26

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Bund Rucola, 40 g Parmesan
1 Knoblauchzehe, 60 g Pinienkerne
1 EL Zitronensaft, 60 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer, 800 g weißer Spargel
4 Stangen grüner Spargel
ca. 350 g Kartoffeln, 4 Zanderfilets (à ca. 150 g), 3 EL Erdnussöl
Kräuter zum Garnieren (z. B. Dill, Basilikum und Shiso-Kresse)

1. Rucola waschen, trocken schütteln, grob hacken. Käse reiben. Knoblauch abziehen, hacken. Pinienkerne rösten. 1 EL Pinienkerne beiseitestellen. Übrige Pinienkerne mit Rucola, Knoblauch, ca. 20 g Käse, Zitronensaft sowie Olivenöl pürieren. Pesto salzen und pfeffern.

2. Weißen Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel längs in dünne Streifen schneiden (mit Sparschäler) oder hobeln. Streifen 1 Minute in Salzwasser kochen, dann abschrecken.

3. Grünen Spargel evtl. im unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen. Spargel in feine Scheiben schneiden. Übrigen Käse damit vermengen, salzen, pfeffern. Kartoffeln waschen, schälen, in dünne Scheibchen hobeln.

4. Zander salzen, pfeffern. Hautseite dachziegelartig mit Kartoffeln belegen. Öl in großer beschichteter Pfanne erhitzen. Fischstücke mithilfe eines Pfannenwenders (Kartoffelschicht nach unten) ins Öl gleiten lassen. Ca. 5 Minuten braten, vorsichtig wenden. Mit Spargel-Käse-Mix bestreuen, dann unter dem heißen Backofengrill goldgelb gratinieren. Herausnehmen, ruhen lassen.

5. Rucola-Pesto mit 3 EL Wasser in einer Pfanne erhitzen. Spargel-„Nudeln“ darin schwenken, salzen, pfeffern und mit dem Fisch anrichten. Mit Kräutern und übrigen Pinienkernen garnieren.

Dazu passt: ein kräftiger Müller-Thurgau vom Bodensee.

GETRÄNKE-
TIPP



zum Dahinschmelzen



Mit Spargel und Garnelen gratinierte Crostini

Bild auf Seite 27

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 8 Crostini

je 8 weiße und grüne Spargelstangen, Salz, 3 Knoblauchzehen
je 1 große Handvoll Petersilien- und Basilikumblätter
60 g blanchierte Mandelkerne
8 große Garnelenschwänze ohne Schale, 6 EL Olivenöl
Pfeffer, 1 große Tomate
1 Avocado, 1 EL Zitronensaft
100 g Bergkäse, 1 Ciabatta-Brot

1. Vom Spargel holzige Enden abschneiden. Weißen Spargel ganz schälen, den grünen Spargel evtl. im unteren Drittel. Die Spargelstangen je nach Dicke längs halbieren oder vierteln und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken.

2. Knoblauch abziehen. Kräuter und Mandeln fein hacken. Falls noch nötig, Garnelen am Rücken entlang einschneiden und jeweils den schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelen abrausen, trocken tupfen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Garnelen darin bei starker Hitze ca. 2 Minuten rundum anbraten. Vom Herd nehmen, Knoblauch, Kräuter und Mandeln zum Bratöl hinzufügen, unterrühren. Salzen, pfeffern.

3. Die Tomate putzen, waschen und in 8 Spalten schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in 8 Spalten schneiden. Avocado mit Zitronensaft beträufeln. Den Käse in 8 Scheiben schneiden.

4. Brot in 8 Scheiben schneiden, unter heißem Backofengrill rösten. Brote mit dem Kräuter-Knoblauch-Öl aus der Pfanne bestreichen. Mit Tomate, Avocado und Spargel belegen. Unterm Grill ca. 30 Sekunden rösten, dann mit Garnelen und Käse belegen. Unterm Grill gratinieren, bis der Käse schmilzt.

Dazu passt: ein prickelnder Franciacorta aus der Lombardei.



Gefüllte Ofenkartoffeln

Bild auf Seite 28

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Zutaten für 8 Portionen

8 große Kartoffeln (à ca. 300 g)
Salz, 160 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote
100 g (braune) Champignons
3 EL Erdnussöl, 600 g gemischtes Hackfleisch, 1 EL Tomatenmark
400 g stückige Tomaten
200 ml Rinderbrühe
einige Petersilien- und Basilikumblätter, 1 TL Thymianblättchen
½ TL Zucker, Pfeffer
8 Stangen weißer Spargel
16 Stangen grüner Spargel
160 g Cheddar (oder alter Gouda)

1. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) heizen. Kartoffeln waschen. Blech mit Backpapier auslegen, mit ca. 1 EL Salz bestreuen. Kartoffeln darauflegen, im Ofen ca. 50 Minuten garen.

2. Inzwischen Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und würfeln. Chili evtl. entkernen, fein würfeln. Pilze putzen, grob hacken. Öl in einem Topf erhitzen, vorbereitete Zutaten darin ca. 3 Minuten braten. Hack dazugeben, ca. 2 Minuten mitbraten. Tomatenmark einrühren. Stückige Tomaten, Brühe zufügen. Bolognese zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

3. Inzwischen Kräuter hacken. Hackfleisch mit Kräutern, Zucker, Salz, Pfeffer würzen, ca. 5 Minuten weiterköcheln. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Weißen Spargel ganz schälen, den grünen evtl. im unteren Drittel. Spargelstangen schräg dritteln und in kochendem Salzwasser 2 Minuten vorgaren, dann abschrecken. Käse reiben.

4. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, auf der Oberseite einschneiden, auseinanderdrücken. Bolognese und Spargel in die Öffnungen füllen. Käse darüberstreuen und die Kartoffeln unter dem heißen Backofengrill kurz überbacken.

Dazu passt: ein delikater Sankt-Magdalener aus Südtirol.

Von unserer Expertin empfohlen!



BEZUGSQUELLEN WEINTIPPS

S. 15–18

2018 Pino Magma, Weißwein-Cuvée aus Grau- und Weißburgunder, Weingut Ambs, Kaiserstuhl, Baden, www.weingut-ambs.de

2017 Carménère, Viña El Huique, Colchagua Valley, über rindchen.de

2018 Silvaner, Liaison, Q.b.A. trocken, Nordheim, Franken, über weingut-bunzelt.de

2018 Le Rose Terre Siciliane IGT, Tenuta Regaleali, Sizilien, über vinello.de

2018 Riesling Turckheim, Zind Humbrecht, Elsass, über unserweinladen.de

2018 Südtiroler Sauvignon DOC, Kellerei Kaltern, Südtirol, über toerggelen.de

2018 Martin Schongauer Grauer Burgunder, Q.b.A. trocken, Badischer Winzerkeller, Munzingen, über badischer-winzerkeller.de

2018 Mouton Cadet Blanc, AOP, Baron Philipp de Rothschild, Bordeaux, über vicampo.de

S. 30–31

2018 Montagny Vieilles Vignes, AOC, Cave des Vignerons de Buxy, Burgund, über jacques.de

2017 Spätburgunder, Qualitätswein trocken, Weingut Jülg, Schweigen, Pfalz, über pinard-de-picard.de

2018 Birnauer Müller-Thurgau trocken VDP. Ortswein, Weingut Markgraf von Baden, Bodensee, über shop.markgraf-von-baden.de/
Cuvée dei Frati Brut VSQ bianco metodo classico, Cà dei Frati, Lombardie, über belvini.de

2018 St.-Magdalener classico „Gütesiegel“ DOC, Kellerei Bozen, Südtirol, über toerggelen.de

S. 48–50

BrewDog KiezKeule, über biervana.eu

2019 Thema Pavlidis weiß, Makedonien, über cava-griechischerwein.de

2018 Boudau, „Henri Boudau blanc“, Côtes du Roussillon blanc, über pinard-de-picard.de

2017 Neuburger Terrassen Spitz „Sommelier Edition“, Sommelier Union Österreich, Wachau, über linke-weine.de

2018 Justinus K trocken Edition S, Fellbacher Weingärtner eG, Württemberg, über fellbacher-weine.de

berg, über fellbacher-weine.de

2018 Saint Saphorin „Sous les Rocs“, Luc Massy, Waadtland, Schweiz, über linke-weine.de

2018 Grüner Veltliner Alte Reben, Gerhard Markowitsch, Carnuntum, über koelner-weinkeller.de

2018 Ammazzacorte Verdicchio dei Castelli di Jesi DOC, Buscareto, Marken, Italien, über vinello.de

2018 Vicara Grignolino del Monferrato, Casalese Vicara, Piemont, über uvinum.de

S. 62–63

2017 Furmint Dry Mandolas, Oremus, Tokaj, Ungarn, über uvinum.de

2019 Sauvignon blanc Frontera, Viña Concha y Toro, Valle Central, über chilenus.com

2018 Costières de Nîmes, Sainte-Cécile blanc, Château l'Ermitage, Rhône, über vinatis.de

2018 Bardolino DOC, Le Fraghe, Venetien, über garibaldi.de

2018 Ammazzacorte Verdicchio dei Castelli di Jesi DOC, Buscareto, Marken, Italien, über vinello.de

S. 74–75

2018 Menetou-Salon Sauvignon, Domaine de Châtenoy, Loire, über weingood.de

2018 GUTSWEIN Johanner trocken, Schlossgut Hohenbeilstein, Württemberg, über schlossgut-hohenbeilstein.de

2018 Rueda »Basa«, Telmo Rodríguez, Rueda, über vinos.de

2017 Pelofino, Le Pupille, Toskana, über gute-weine.de

2017 Grenache Bajondillo, JIMENEZ-LANDI, über unserweinladen.de

2018 Titolo Strozzi Vernaccia di San Gimignano, Toskana DOGC, über hawesko.de

2015 Iona Pinot noir, Walker Bay, Südafrika, über shiraz-und-co.de

2018 Roter Traminer Schotter, Josef Fritz, Wagram, über weinfuror.de

S. 86–87

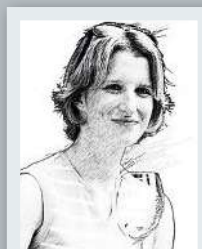
Cuvée Brut Rosé Spumante IGT, Casa Gheller, Venetien, über vinello.de

2018 Liebfrauenberg Scheurebe Auslese 108°, Weingut Dackermann, Dittelsheim-Heßloch, Rheinhessen, über weingut-dackermann.de

Martha's Fine White Port, Baixa Corgo, über weingood.de

CHRISTINA HILKER SOMMELIÈRE

Die Getränketipps unserer Expertin finden Sie unter den Rezepten



PERFEKTE PARTNER

Das gibt's noch on top

Pikant, erfrischend, süßlich-scharf – diese Ideen verleihen unserem Saisonliebling ganz schnell einen besonderen Dreh – für eine unkomplizierte Hauptmahlzeit

Togarashi-Gewürzmischung

Zutaten für ca. 4 Spargel-Portionen

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Je 3 EL Sesam-, Mohn- und (geschälte) Hanfsamen in einer trockenen Pfanne anrösten. Abkühlen lassen, dann in einem Mörser leicht zerstoßen. 1 Orange (Bio) heiß waschen, trocken tupfen, 1 EL Schale abreiben. Alles zusammen mit 1 EL Chiliblocken, 3 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt) und 1 TL Salz vermengen. Zu dieser japanischen Würzmischung wird klassischerweise noch ein hart gekochtes, klein gehacktes Ei dazu serviert.

Thunfisch-Zitronen-Tatar

Zutaten für ca. 4 Spargel-Portionen

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

1 Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und 1 EL Schale fein abreiben. 20 g Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett anrösten. Zitronenschale und geröstete Pinienkerne zusammen mit je 1 Handvoll Petersilien- und Basilikumblättern sowie mit 20 g Kapern und 50 ml Olivenöl fein pürieren. 200 g frisches Thunfischfilet (Sushi-Qualität) möglichst klein würfeln und unter das Zitronen-Pesto mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grundrezept Spargel

Zutaten für 1 Portion (500 g Spargel)

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Spargel waschen, großzügig schälen und holzige Enden abschneiden. Stangen in kochendes Salzwasser geben (legen oder stellen). Temperatur reduzieren, Spargel zugedeckt 10–13 Minuten (je nach Dicke der Stangen) simmern lassen. Herausheben, mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. flüssige Butter darübergießen.



Tomatensugo mit Feta-Schinken-Schaum

Zutaten für ca. 4 Spargel-Portionen

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

400 g Tomaten waschen, putzen. 100 g rote Zwiebeln abziehen. Beides wie auch 1 Chilischote grob hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten schmoren. 1 EL Tomatenmark und 100 ml trockenen Weißwein hinzufügen. Die Sauce ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. 20 g weiße Zwiebel abziehen und klein würfeln. 80–100 g Feta fein zerbröseln. 60 g gekochten Schinken fein hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Schinken darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten anrösten. Mischung mit 100 g Schlagsahne und 50 ml Gemüsebrühe ablöschen und noch mal aufkochen. Vom Herd ziehen, Feta-Brösel einrühren und den Sugo mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mit dem Pürierstab schaumig aufmixen.



Trüffelbutter mit Blüten

Zutaten für ca. 4 Spargel-Portionen

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

1 EL Thymianblättchen und ein paar essbare Blüten (nach Belieben z. B. 10 weiße Stiefmütterchenblüten) grob hacken. Etwa 10 g schwarzen Trüffel (ersatzweise aus dem Glas) in feine Scheibchen hobeln. Alles zusammen mit 15 g Röstzwiebeln (Fertigprodukt) und 250 g weicher gesalzener Butter vermengen.



Alles in Butter

ZUM SPARGEL IST SIE EIN SUPER BEGLEITER: OB KLASSISCH GESCHMOLZEN UND NUR MIT SALZ UND PETERSILIE VERFEINERT ODER ALS SAUCE HOLLANDAISE. BUTTER IST EIN KÖSTLICHER GESCHMACKSTRÄGER, AUCH ZUM FRÜHSTÜCKSEI ODER GANZ PUR ALS BROTAUFSTRICH – WISSENSWERTES ZUM MITREDEN

Herstellung

Butter wird aus dem fetthaltigen Teil der Milch hergestellt. Diese wird geschlagen bis das MilCHFett zu Butterkörnern verklumpt. Für 250 g werden 4,5 Liter Milch benötigt.

Blütenbutter

Geschmacklich ist sie eine tolle Abwechslung, etwa zu Pancakes oder beim Brunch. Weiche Butter mit getrockneten Blüten, etwas Vanillemark und Zucker verrühren, im Kühlschrank aushärten lassen. Wer mag, serviert sie in Blütenform.

Trend Weidebutter

Die Milch zur Butterherstellung stammt von Kühen, die mit Gras gefüttert werden. Diese Butter enthält noch mehr gute Inhaltsstoffe, etwa einen höheren Anteil an Omega 3-Fettsäuren.

Süß oder sauer?

Süßrahmbutter wird nicht gesäuert und schmeckt mild sahnig. Bei Sauerrahmbutter werden vor der Reifung Milchsäurebakterien beigemischt. Diese sorgen für eine säuerliche Note. Der Fettgehalt ist bei beiden gleich.

Simple Lagerung

Butter wird fast immer aus pasteurisierter Milch hergestellt. Der Fettgehalt über 80 Prozent macht sie lange haltbar – luftdicht verpackt im Kühlschrank mehrere Monate.

BACK TO THE ROOTS

**Du bist auf der Suche nach dem Echten,
dem Natürlichen und Ungekösteten?**

Mit Pure Tea Ingwertee gehst Du zurück zu den
Wurzeln und schmeckst wieder echten Tee Genuss.

www.pfanner.com



Pfanner „Pure Tea“ wird aus bestem Ingwer frisch aufgebrüht.
Das Ingwer-Teegetränk enthält weder Zucker noch andere
Süßstoffe. Daher ist „Pure Tea“ von Pfanner das ideale
Getränk für natürliche und ungesüßte Erfrischung.



Felix Neureuther
Felix Neureuther

Ein HERZ für BIO-SPARGEL

ALS VOR ÜBER 30 JAHREN BIO-SPARGEL NOCH EIN FREMDWORT WAR, WAGTE FAMILIE SCHULZE WETHMAR DEN SCHRITT UND BAUTE DAS ERSTE ÖKOLOGISCHE STANGENGEMÜSE AN – EINE ERFOLGSGESCHICHTE BIS HEUTE

Mach das bloß nicht, das klappt sowieso nicht.“ Diesen Satz hörte Dirk Schulze Wethmar von seinen Beratern ständig, als er Ende der 1980er-Jahre mit dem Anbau von Bio-Spargel beginnen wollte. Chronische Allergien und Hautkrankheiten machten ihm zu dieser Zeit zu schaffen. Der Rat der Ärzte damals: Er solle mit der Landwirtschaft aufhören. Für Dirk ist das keine Option gewesen und so führt heute den Hof aus dem 9. Jahrhundert sein Sohn Vitus in zweiter Generation als Bio-Hof. „Mein Vater hat 1988 mit dem Bio-Spargel-Anbau begonnen, obwohl ihm von allen Seiten davon abgeraten worden war,“ erzählt Vitus, „wenn man als Pionier tätig ist, hat man immer mit Schwierigkeiten zu kämpfen. Er hat vor allem im Bereich Pflanzenschutz viel experimentiert, zum Beispiel mit verschiedenen Tee-Extrakten und so dann schließlich doch Erfolg gehabt. Wie er erzählt, war das eine spannende, aber auch teure Zeit, weil er nicht immer sofort das Richtige getan hat. Außerdem war die Bio-Vermarktung seinerzeit relativ schwierig.“

Die perfekte Umgebung

Bereits damals war klar: Die Region der Lippe-Auen eignet sich wunderbar für den Spargel-Anbau. Das zarte Gemüse braucht leichten, sandigen Boden, der sich schnell erwärmt – jedoch ohne Steine, damit die Stangen möglichst



Zarte Spitzen: Klassischer weißer Spargel ist auch heute am beliebtesten

gerade wachsen können. Im Laufe der Jahrzehnte hat sich der Biohof, auf dem auch andere Gemüse-, Obst- und Getreidesorten angebaut und Tiere gehalten werden, einen Namen gemacht. „Nichtsdestotrotz müssen wir jeden Tag an der Qualität arbeiten. Es reicht nicht, dass wir damals auf dem Gebiet die Ersten waren. Der Bio-Spargel ist kein Selbstläufer und wir müssen immer hinterher sein, hochwertigen Spargel zu produzieren, der zudem auch gut schmeckt,“ so Vitus. Auf dem Bioland-zertifizierten Hof lebt er zusammen mit seiner Frau Katharina, seinen vier Kindern und seinen Eltern. Dazu kommen noch zahlreiche Mitarbeiter und Saisonkräfte, welche auch dringend notwendig sind, wenn man bedenkt, dass insgesamt etwa 200 Hektar – davon rund 35 Hektar Spargel – bewirtschaftet werden. Um die 50 Mitarbeiter sind

es alleine in der Spargelzeit. „Wir haben teilweise Saisonkräfte, die kennen mich noch als kleines Kind.“

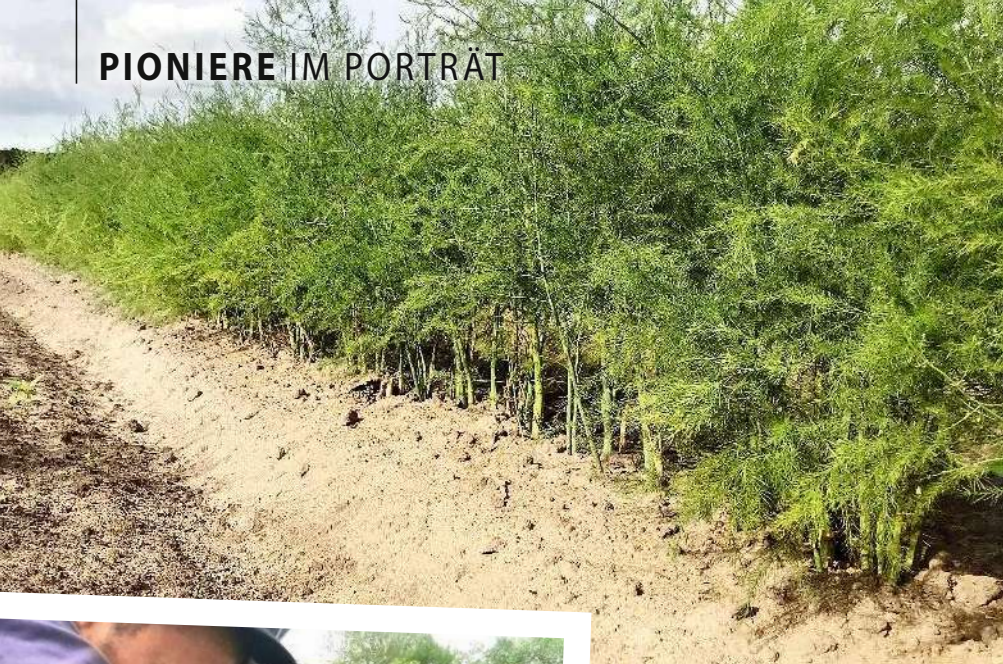
Bio aus Überzeugung

„Für mich ist Bio-Landbau die nachhaltigste Form der Landwirtschaft. Wir setzen keine chemisch-synthetischen Düngemittel und Pflanzenschutzmittel ein. Deshalb sind immer eine Vielzahl an Obstbäumen und Beikräutern im Feld, die auch viele Insekten anziehen. Im Bio-Anbau haben wir keine Mono-Kulturen und ernähren so den Boden durch organische Düngung aus ausschließlich betriebseigenen Mitteln wie Mist oder Humus. So wird wiederum CO₂ gebunden, was klimaschonend ist. Dieser Kreislauf macht für mich absolut Sinn.“ Ein weiterer Vorteil: Nährstoffe setzen sich erst im Laufe der Jahre frei und der Spargel wächst langsamer. Der Landwirt findet: „Die Stangen schmecken deshalb auch besser, weil sie schlichtweg mehr Zeit zum Wachsen bekommen.“ Doch der Bio-Landbau bringt auch seine Herausforderungen mit sich – vor allem die Beikrautbekämpfung ist beim Spargel ein großes Thema. Vitus erklärt: „Während der konventionelle Landwirt nach der Ernte einfach mit seiner Pflanzenschutzspritze fährt, um das Unkraut im Feld zu bekämpfen, müssen wir sehr großen Aufwand betreiben. Vom Ende der Ernte am 24. Juni bis in den Herbst

Fotos: Schulze Wethmar (7)



Vitus Schulze
Wethmar mit
seiner Familie
und der aktuellen
Spargelkönigin.
Die Abdeck-
Folien helfen
dabei, dass die
Stangen gerade
wachsen
und Unkraut
fernbleibt



Überirdisch bildet das Stangen-
gemüse Spargelgrün aus



Die Mitarbeiter stechen die Stangen vorsichtig mit entsprechendem Werkzeug aus. Maschinen helfen bei der Aufbereitung des Bodens. Am Saison-Ende feiern dann alle zusammen auf dem Hof



hinein sind wir täglich damit beschäftigt, auf den Feldern maschinell oder per Hand, Unkraut zu bekämpfen.“ Ein weiteres Problem: Nach der Ernte sind die Stangen oft von Schädlingen befallen. „In der konventionellen Haltung werden die Tiere totgespritzt. Wir haben ökologische Präparate, die wir zielgenau einsetzen, die aber nicht so effektiv wirken. Das zeigt sich dann auch im geringeren Ertrag.“ Auch der Spargel-Anbau selbst ist im Vergleich zu anderen Gemüsesorten sehr aufwendig. Was im aktuellen Jahr gepflanzt wird, kann erst drei Jahre später geerntet werden. Dann folgen zwar bis zu sechs bis sieben Jahre Ertrag, aber es muss weit vorausschauend geplant werden. „Wir wissen ja nicht, was in drei Jahren ist. Wie ist dann der Absatz? Wer sind unsere Kunden?“ Um zumindest die Erntezeit zu verfrühen, helfen verschiedene Techniken wie der Einsatz von Folien. Dadurch wird der Boden schneller erwärmt und durch gleichbleibende Temperaturen wachsen die Stangen gleichmäßiger und gerader. „Außerdem können wir mit den Folien steuern, dass weißer Spargel generiert wird, denn durch Sonnenlicht färben sich die Stangen erst violett, dann blau und schließlich grün. Und das wichtigste im Bio-Anbau: Wo kein Licht hinfällt, wächst auch kein Unkraut,“ erläutert der Spargelbauer. Die Folien werden nach der Ernte wieder aufgewickelt und im Folgejahr auf die gleiche Reihe gelegt – so sind sie mindestens zehn Jahre im Einsatz. Neue Sorten und besondere Farben können die Kunden in der Direktvermarktung im Hofladen regelmäßig testen. „Grüner Spargel ist mittlerweile ein Renner, da er einfach zu verarbeiten ist, weil er nicht geschält werden muss. Bei lila Spargel sind die Kunden zwar etwas skeptisch, aber wir versuchen, immer wieder Neues aufzugreifen.“ Vitus selbst hat keinen Favoriten: „Bei uns kommt in der Saison so gut wie jeden Tag Spargel auf den Tisch, aber nur mal sonntags als klassischer Stangenspargel mit Kartoffeln und Schinken. Ansonsten essen wir auch gerne einen Spargel-Salat oder eine Spargelpfanne. Bei einem so vielfältigen Gemüse wird es nie langweilig.“

Sofia Seethaler-Obermaier

BIOLANDHOF SCHULZE WETHMAR
www.schulze-wethmar.de



Belebt den Weingenuss.

Ein guter Wein – das ist Genuss pur. Und zu jedem guten Wein empfiehlt sich ein ebenso gutes Wasser. Staatl. Fachingen ist perfekt, denn es wirkt ausgleichend auf den Geschmackssinn, indem es die Geschmacksnerven neutralisiert. Eine ideale Basis, um die vielschichtigen Aromen des Weines genießen zu können. Staatl. Fachingen – belebt den Weingenuss!

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013.
Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de

Frisch und zart

Kreativität trifft Tradition


Das Stangengemüse verzaubert uns auch ungekocht. Knackig im Salat oder fermentiert als Kimchi, edel zu mariniertem Lachs und Tafelspitz. Garantierte Glücksmomente für Gourmets



Spargel in Avocadodressing mit Hähnchenkeulen

Dank der Panade aus Brotbröseln, Mehl, **Paprika**, **Chiliflocken**, **Cayennepfeffer** und **Oregano** wird das Geflügel knusprig-scharf.

REZEPT AUF SEITE 48



„Grüner“ Salat mit Speck und Feta

Herrlich knackig: dicke Bohnenkerne, frische Erbsen und grüner Spargel zu **Orangenfilets**, krümeligem Feta und **Speck** – so simpel, so gut.

REZEPT AUF SEITE 48

Mit Schätzen des Meeres

Marinierter Lachs mit Spargel-Ananas-Sambal

Seine tolle leuchtende Farbe
verdankt der Fisch der Roten Bete.
Ingwer schenkt Schärfe und **das
süßliche Gemüse zaubert
einen Hauch Exotik.**

REZEPT AUF SEITE 48





Kabeljau mit Spargel- mayonnaise und Linsen

Fein abgeschmeckt mit **Koriander**,
Kardamom, **Kreuzkümmel** und
Tandoori-Masala ist das sämige
Hülsenfrüchte-Dhal das perfekte
Pendant zum knusprigen Seafood.

REZEPT AUF SEITE 49



Erstklassiges Soulfood



Spargelsuppe mit Jakobsmuscheln

Hier gibt's das Königsgemüse gleich doppelt: grüner Spargel als cremige Basis, **garniert mit gestiftetem weißen Spargel**. Genial!

REZEPT AUF SEITE 49

Roastbeef mit Spargel-Kimchi

Fermentierte Gaumenfreude:
In dünne Streifen geschnitten
wird unser Saisonliebling zu
einer koreanische Delikatesse.

REZEPT AUF SEITE 50



Spannende Kombinationen



Tafelspitz mit Spargel-Apple-Tatar

Frühlingshaft: Das leichte Süppchen
verzaubert mit schonend
**gegartem Rindfleisch und
knackiger Gemüse-Vielfalt.**

REZEPT AUF SEITE **50**



Spargel-Parmesan-Polenta mit Maishähnchenkeulen

Zusammen mit **Paprika, Zwiebeln, Oliven, Weißwein, Tomatenmark und Brühe** schmort das Geflügel im Ofen – perfekt für die ganze Familie.

REZEPT AUF SEITE 50



Hier bleibt der **SPARGEL** auch mal

Scharf- macher

Ob Chiliflocken, Chilipulver oder Cayennepfeffer, ordentlich Pep im Essen garantieren alle drei. Die Bezeichnung Cayennepfeffer führt allerdings in die Irre, handelt es sich dabei doch gar nicht um eine Pfefferart, sondern um Pulver der Chilisorte mit Namen „Cayenne“. Und wussten Sie, dass Chilipulver zwar aus gemahlenen Chilischoten besteht, aber zusätzlich weitere Gewürze enthält und daher meist milder ist als Cayennepfeffer? Chiliflocken dagegen sind Chilis pur, getrocknet und zerstoßen. Schärfeegrad? Unterschiedlich! Je nach verwendeter Chilisorte – von mild bis extrascharf.

GETRÄNKE-
TIPP



Spargel in Avocadodressing mit Hähnchenkeulen

Bild auf Seite 40

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten
plus Wartezeit: ca. 4 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Hähnchenkeulen (ohne Haut)
450 ml Buttermilch, 1 Avocado
2 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl
2 EL Salatmayonnaise
100 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer
600 g grüner Spargel
300 g bunte Kirschtomaten
50 g Pecorino, 2 Scheiben Toastbrot
5 EL Mehl, 1 TL Paprikapulver (edelsüß), 1 TL Chiliflocken, -pulver oder Cayennepfeffer (siehe Info links)
½ EL getrockneter Oregano
700 ml Frittieröl, evtl. Kräuter zum Garnieren (z. B. Kresse), 1 Zitrone

1. Keulen im Gelenk halbieren, in die Buttermilch einlegen und ca. 4 Stunden zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
2. Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale lösen und mit Zitronensaft, Olivenöl, Mayonnaise und Brühe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Stangen im unteren Drittel evtl. schälen und in Stücke schneiden, diese längs vierteln oder halbieren. Tomaten waschen, in Spalten schneiden. Pecorino fein reiben. Käse, Tomaten, Spargel mit Avocadodressing mischen.
4. Toastbrot klein würfeln oder zerbröseln und mit Mehl, Paprikapulver, Chili und Oregano vermischen.
5. Frittieröl auf ca. 160 Grad erhitzen. Backofen auf 160 Grad heizen. Fleisch aus der Marinade heben, Knochen evtl. auslösen. Fleisch im Mehl-Mix wenden, Panade andrücken. Teile im Öl portionsweise ca. 6 Minuten frittieren. Auf ein Blech legen und im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten fertig garen. Nuggets und Spargelsalat mit Kräuterblättchen sowie Zitronenspalten anrichten.

Dazu passt: ein hopfenbetontes Dortmund Export-Bier.



„Grüner“ Salat mit Speck und Feta

Bild auf Seite 41

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

300 g Dicke Bohnenkerne (evtl. aus dem Glas oder Tiefkühlware), Salz
350 g Erbsen (frisch gepalt oder TK)
500 g grüner Spargel
2 Orangen
250 g Feta (Schafskäse)
3 Knoblauchzehen
60 ml Olivenöl, Pfeffer
400 g Speck am Stück
15 ml Rotweinessig

1. Dicke Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und die grünen Kerne aus ihren Häutchen drücken. Inzwischen die Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen und ebenfalls abgießen und abschrecken.
2. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Stangen evtl. im unteren Drittel schälen, danach schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Orangen so dick schälen, dass auch die weiße Haut mitentfernt wird. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden. Fruchtfleisch evtl. noch mal halbieren. Feta zerbröseln. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben.
3. Knoblauch abziehen, durchpressen oder fein hacken. 50 ml Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Knoblauchöl zu den Salatzutaten in der Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermengen.
4. Speck in Stücke schneiden. Das übrige Öl (10 ml) in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Speck darin bei mittlerer bis starker Hitze schön kross rösten. Die knusprigen Speckstücke zusammen mit dem Essig unter den Salat heben und sofort servieren.

Dazu passt: ein Weißwein aus Makedonien.



Marinierter Lachs mit Spargel-Ananas-Sambal

Bild auf Seite 42

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten
plus Wartezeit: 3 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

200 g Rote-Bete-Knolle
ca. 70 g Ingwer, Salz, 3 TL Zucker
600–800 g Lachs-Loi (Rückenfilet vom Lachs, ohne Haut und Gräten)
300 g weißer Spargel, 300 g Ananas
1 rote Chilischote
2 Lauchzwiebeln, 1 Limette
1 Handvoll Koriandergrün
1 Handvoll Basilikumblätter
2 TL Fischsauce
1 TL brauner Zucker
250 g Basmati-Reis, Pfeffer

1. Rote Bete und Ingwer schälen. Beides fein reiben und mit Salz und Zucker vermengen. Ein Drittel der Rote-Bete-Mischung in einer ofenfesten Form verteilen. Lachsfilet darauflegen. Restliche Mischung über dem Lachs verteilen und etwas andrücken. Lachs zugedeckt für 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
2. Inzwischen Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel klein würfeln. Ananas schälen, den harten Strunk heraus schneiden und das Fruchtfleisch klein würfeln. Chilischote in feine Ringe schneiden. Lauchzwiebeln putzen, die hellen Teile fein schneiden (das Grün anderweitig verwenden, evtl. zum Garnieren). Limettensaft auspressen. Alle vorbereiteten Zutaten bis auf den Lachs mit Koriander und Basilikum vermengen. Spargel-Ananas-Sambal mit Fischsauce und Zucker würzen.
3. Etwa 30 Minuten vorm Servieren Reis nach Packungsangabe zubereiten. Backofengrill auf höchste Stufe heizen. Marinade vom Lachs abstreifen. Filet trocken tupfen, auf ein Blech legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs unterm Backofengrill in 1–2 Minuten bräunen. Lachs mit Sambal und Reis servieren.

Dazu passt: eine exotische Weißweincuvée aus dem Roussillon.

roh: Lassen Sie sich überraschen!



Kabeljau mit Spargelmayonnaise und Linsen

Bild auf Seite 43

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE MAYONNAISE

200 g weißer Spargel, Salz

2 Eigelb (Eier: Größe L)

2 EL weißer Balsamico-Essig

1 EL Dijon-Senf

100–130 ml Sonnenblumenöl

Pfeffer

AUSSERDEM

2 Knoblauchzehen

10 g Ingwer, 1 Chilischote

250 g rote Linsen

1 EL gemahlene Korianderkörner

2 Kardamomkapseln

650 ml Gemüsebrühe

80 g Schlagsahne

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 EL Tandoori-Masala-Pulver

(indische Würzmischung; siehe dazu auch die Info unterm Rezept)

Salz, Pfeffer

300 g grüner Spargel

1 Zitrone (Bio), 1 EL Olivenöl

4 Kabeljaufilets mit Haut (mit je

ca. 160 g), 2 EL Erdnussöl

frische Kräuter zum Garnieren

(z. B. Koriander oder Minze)

evtl. Chiliflocken zum Bestreuen

1. Für die Mayonnaise den weißen Spargel waschen, schälen, holzige Enden wegschneiden. Die Stangen klein schneiden und in kochendem Salzwasser in etwa 15 Minuten weich garen. Spargelstücke in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und noch mit den Händen trocken ausdrücken. Abkühlen lassen.

2. Spargel zusammen mit Eigelben, Essig und Senf in ein hohes Gefäß füllen. Mit einem Mixstab cremig pürieren. Das Sonnenblumenöl nach und nach unter Rühren langsam dazugießen, dabei den Mixstab auf- und abbewegen. So lange mixen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Mayonnai-

se mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Schüssel umfüllen und kalt stellen.

3. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides grob hacken. Chilischote längs halbieren, nach Belieben die Kernchen entfernen. Linsen unter kaltem Wasser gründlich abbrausen.

4. Linsen mit Knoblauch, Ingwer, Chili, Koriander und Kardamom in einen Topf geben. Mit Brühe auffüllen, zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren. Brühe ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Sahne, Kreuzkümmel und Tandoori-Gewürzmischung unterheben. Linsen (Dhal) mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und zugedeckt ziehen lassen.

5. Inzwischen den grünen Spargel waschen. Holzige Enden abschneiden und die Stangen evtl. im unteren Drittel schälen. Spargel je nach Dicke der Stangen längs vierteln oder achteln. Zitrone heiß waschen, trocken reiben. Mit dem Sparschäler 1–2 Streifen von der Schale abziehen. Die Schalenstreifen sehr fein schneiden. Spargel und Zitronenschale mit Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Kabeljaustücke abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Erdnussöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, Kabeljau darin auf der Hautseite bei starker Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Wenden, weitere 2 Minuten braten. Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch noch ca. 2 Minuten nachziehen lassen.

7. Jeweils etwas Dhal sowie einen Klecks Mayonnaise auf Teller verteilen, Kabeljau und Spargel darauf anrichten. Nach Belieben mit Kräuterblättchen garnieren. Mit Pfeffer übermahlen, evtl. noch mit Chiliflocken bestreuen, servieren. Evtl. die Zitrone in Spalten schneiden und zum Beträufeln dazureichen.

Info Tandoori Masala: Diese indische Gewürzmischung gibt es als Pulver und als Paste zu kaufen. Der scharfe rote Mix eignet sich gut für Marinaden und Currys. Namensgeber ist der Tandur, der traditionelle Backofen Indiens. Im Tandur bäckt man Naan-Brot oder brät Fleisch, das vorher mit Tandoori-Gewürz und Joghurt mariniert wurde.

Dazu passt: ein cremiger und frischer Neuburger aus der Wachau.



Titelrezept

Spargelsuppe mit Jakobsmuscheln

Bild auf Seite 44 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für 4–6 Portionen

4–6 Jakobsmuscheln (ohne Schale, evtl. TK-Ware verwenden)

250 g weißer Spargel

½ Limette und nach Belieben noch

weitere Limetten zum Beträufeln

1 TL Zitronenthymianblättchen

Salz, Pfeffer, 500 g grüner Spargel

6 Lauchzwiebeln

50 g Butter, 1 EL Mehl

1–1,2 l Gemüsebrühe

2 EL Erdnussöl, 2 EL Crème double

4–6 EL Crème fraîche

1 Kästchen Shiso-Kresse

1. Gefrorenes Muschelfleisch auftauen lassen. Weißen Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Stangen in lange, feine Streifen schneiden. Limettensaft auspressen, mit den Thymianblättchen unter die Streifen mischen. Streifen mit Salz, Pfeffer würzen.

2. Grünen Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, Stangen evtl. im unteren Drittel schälen. Lauchzwiebeln waschen, putzen, wie den Spargel klein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Grünspargel und Lauchzwiebeln darin ca. 10 Minuten dünsten. Mehl einrühren, unter Rühren kurz anschwitzen. Brühe unter Rühren angießen, Suppe bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln.

3. Inzwischen Muscheln trocken tupfen, salzen, pfeffern. Öl in beschichteter Pfanne erhitzen, Muscheln darin pro Seite 1 Minute scharf anbraten.

4. Suppe vom Herd ziehen, Crème double zufügen. Suppe fein pürieren, mit Salz, Pfeffer abschmecken. In Schalen oder Teller füllen. Crème fraîche, Muscheln und Spargelstreifen darauf anrichten. Mit Pfeffer übermahlen und mit Kresse garnieren. Suppe servieren und evtl. Limettenspalten dazureichen.

Dazu passt: ein kräuterbetonter Kerner aus Württemberg.

Eine Portion **FRISCHE** mit extraviel

Was ist Kimchi?

Das ist fermentiertes Gemüse, milchsauer vergoren, wie es auch das gute deutsche Sauerkraut ist. Kimchi stammt aus Korea, wo man es meist aus Chinakohl zubereitet. Aber auch andere Gemüse wie Tomaten, Möhren, Rettich oder Zwiebeln kann man zu Kimchi verarbeiten. Das heißt, man macht fein geschnittenes Gemüse durch Zugabe von Salz haltbar – und das zudem besonders vitaminschonend. Streng genommen ist unser Spargel-Kimchi (Rezept rechts) noch nicht fertig ausgereift, denn echtes Kimchi muss normalerweise ein paar Tage ziehen.

GETRÄNKE-TIPP



Roastbeef mit Spargel-Kimchi

Bild auf Seite 45

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten
plus Wartezeit: über Nacht

Zutaten für 4 Portionen

50 g Ingwer, 5 Knoblauchzehen
4 EL Mirin (süßer japanischer Reiswein, im Asienregal), 5 EL Sojasauce und Sojasauce zum Dazureichen
1 kg Roastbeef, 500 g grüner Spargel
1 grüne Chilischote, ¼ TL Cayennepfeffer, ½ TL Zucker, Salz
200 g weißer Spargel, 2 Eigelb (Eier: Größe L), 2 EL weißer Balsamico-Essig, 1 EL Dijon-Senf
100–130 ml Sonnenblumenöl
Pfeffer, etwas Thai-Basilikum
½ TL Chiliflocken, ca. 1 TL schwarze und 1 TL weiße Sesamsamen

1. 30 g Ingwer schälen, 3 Knoblauchzehen abziehen. Beides fein reiben, mit Mirin und Sojasauce verrühren. Fleisch damit rundum einreiben und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren. Zum Temperieren Fleisch ca. 1 Stunde vor dem Garen aus der Kühlung holen.

2. Backofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad) heizen. Roastbeef auf Blech mit Backpapier 35–40 Minuten garen.

3. Inzwischen Grünspargel putzen, mit Sparschäler in Streifen schneiden. Übrigen Ingwer und Knoblauch schälen, fein reiben. Chili fein hacken. Alles mit Cayennepfeffer, Zucker und ca. ¼ TL Salz mischen. Spargel-Kimchi ziehen lassen.

4. Weißen Spargel schälen, zerteilen, in Salzwasser in ca. 15 Minuten weich kochen. Abgießen und mit den Händen ausdrücken. Spargel, Eigelbe, Essig und Senf in einem hohen Gefäß cremig pürieren. Öl langsam zugießen, dabei weiterrühren. Mayonnaise salzen, pfeffern.

5. Fleisch aufschneiden, mit Kimchi und Mayonnaise anrichten. Mit Kräutern, Chiliflocken und Sesam garnieren. Sojasauce und evtl. Sesam dazureichen.

Dazu passt: ein komplexer Chasselas aus dem Waadtland.



Tafelspitz mit Spargel-Apfel-Tatar

Bild auf Seite 46

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 4–6 Portionen

200 g Zwiebeln, 200 g Möhren
200 g Knollensellerie
200 g Petersilienwurzeln
200 g Lauch, ca. 1 kg Tafelspitz
2 Lorbeerblätter, 1 EL Pfefferkörner
200 g weißer Spargel
200 g grüner Spargel
80 g rote Zwiebeln
250 g Apfel, 2 EL weißer Balsamico-Essig, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
1 Handvoll Basilikumblätter
frisch geriebener Meerrettich (ersatzweise Meerrettich aus dem Glas)

1. Zwiebeln abziehen. Möhren, Sellerie und Petersilienwurzeln waschen, schälen. Lauch gründlich waschen. Alles in Stücke schneiden und zusammen mit dem Fleisch in einen großen Topf füllen. So viel kaltes Wasser angießen, dass Fleisch und Gemüse gut bedeckt sind. Lorbeer, Pfefferkörner dazugeben. Alles langsam aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 80 Minuten simmern lassen.

2. Inzwischen Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Weißen Spargel ganz schälen, den grünen Spargel evtl. im unteren Drittel. Zwiebeln abziehen. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen. Alle vorbereiteten Zutaten fein würfeln, mischen. Essig und Öl untermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Fleisch herausheben, Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Brühe auf etwa die Hälfte einkochen lassen, vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch quer zur Faserrichtung dünn aufschneiden. Die Fleischscheiben zusammen mit dem Basilikum in die heiße Brühe legen.

4. Tafelspitz und Spargel-Tatar in Teller verteilen. Mit heißer Brühe übergießen, den Meerrettich dazuservieren.

Dazu passt: ein Grüner Veltliner von alten Reben aus dem Carnuntum.



Spargel-Parmesan-Polenta mit Maishähnchenkeulen

Bild auf Seite 47

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 140 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN:

Auflaufform (ca. 20x20 cm)

FÜR DIE POLENTA

1 EL Sonnenblumenöl für die Form (oder ein anderes neutrales Öl)

300 g weißer Spargel

60 g Parmesan

500 ml Milch

30 g Butter

190 g Polenta (Maisgrieß)

2 Eigelb (Eier: Größe M)

Salz, Pfeffer

180 g Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

1 gelbe oder orangefarbene

Paprikaschote

100 g grüne Oliven (evtl. bereits entsteint)

4 Maishähnchenkeulen (à ca. 300 g)

6 EL Erdnussöl

1 EL Tomatenmark

100 ml trockener Weißwein

100 ml Geflügelbrühe

500 g grüner Spargel

½ Zitrone

ein paar Minze- und Basilikumblättchen und nach Belieben noch Kräuterblättchen zum Garnieren (z.B. Basilikum, Thymian, Minze)

1 TL Chiliflocken

2 EL Olivenöl

1. Die Auflaufform mit dem Sonnenblumenöl einspinseln. Den weißen Spargel waschen, schälen, die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen sehr klein würfeln. Parmesan fein reiben.

2. Milch, Butter und die Spargelwürfel in einen Topf füllen und die Mischung zum Kochen bringen. Dann die Hitze stark reduzieren und den Grieß unter ständigem Rühren einstreuen. Polenta bei kleinster Hitze unter gelegentlichem Rühren 2 Minuten quellen lassen.

Geschmack

3. Topf vom Herd ziehen, Eigelbe und geriebenen Käse unter die Polenta rühren. Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Grießmasse in der gefetteten Form gleichmäßig verstreichen. Polenta abkühlen lassen.

4. Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen, beides grob würfeln. Die Paprikaschote waschen, halbieren und putzen. Paprikahälften abbrausen und in Stücke schneiden. Das Olivenfruchtfleisch vom Stein schneiden bzw. bereits entsteinte Oliven halbieren.

5. Hähnchenkeulen abbrausen, trocken tupfen, evtl. im Gelenk trennen. In einem Bräter oder einer Kasserolle 3 EL Erdnussöl erhitzen und die Hähnchenkeulen darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum goldbraun anbraten.

6. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln, Knoblauch und Oliven dazugeben, ca. 3 Minuten mitbraten. Tomatenmark unterrühren, kurz mitrösten. Mit Weißwein und Brühe ablöschen und alles auf dem Herd ca. 15 Minuten offen köcheln lassen. Inzwischen Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Paprikastücke im Bräter verteilen. Bräter zudecken und die Keulen im Ofen auf der mittleren Schiene in ca. 25 Minuten fertig garen.

7. Inzwischen den grünen Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und die Stangen evtl. im unteren Drittel schälen. Grünspargel auf einer Reibe grob raspeln. Zitronensaft auspressen. Spargel mit Zitronensaft, grob gehackten Minze- sowie Basilikumblättchen, Chiliflocken und Olivenöl vermengen. Spargel mit Salz, Pfeffer abschmecken.

8. Die inzwischen fest gewordene Polenta aus der Auflaufform stürzen. Die Grießmasse in Rechtecke schneiden oder – wie im Foto – Kreise daraus ausstechen. Restliches Erdnussöl (3 EL) in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Polenta-Taler darin auf beiden Seiten knusprig anbraten.

9. Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen. Gemüse und Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit den Keulen, ein paar Polenta-Talern und dem geriebenen Grünspargel auf Tellern anrichten. Evtl. noch mit Kräutern garnieren, servieren.

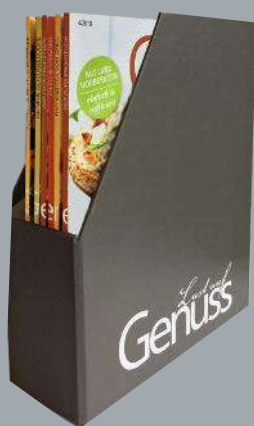
Dazu passt: ein kirschfruchtiger Grignolino aus dem Piemont.

Schon gesehen?

Hochwertig produziert und so praktisch: Eine ganze Jahresedition der Lust auf Genuss-Magazine findet in dem festen Schubert Platz. So haben Sie Ihre 13 Lieblingsausgaben immer schnell zur Hand. Kulinarische Highlights im Alltag unkompliziert umgesetzt.

Einen Lust auf Genuss-Sammelschuber können Sie hier bestellen:

<https://burda-foodshop.de/>



9,95 € inkl. MwSt.
(zzgl. Versandkosten)

Lust auf Genuss

**JETZT TESTEN
UND SPAREN!**

**3 Ausgaben
für nur 8,20 €**



Wenn Sie danach weiterlesen möchten, erhalten Sie Lust auf Genuss regelmäßig zum regulären Abo-Preis von 4,20 € je Ausgabe (13 Hefte, Berechnung jährlich 54,60 €). Das Abo können Sie nach dem ersten Bezugsjahr jederzeit in Textform kündigen. Wenn Sie Lust auf Genuss nicht weiter beziehen möchten, genügt ein Schreiben drei Tage nach Erhalt des zweiten Heftes (Datum des Poststempels). Gültig nur in Deutschland. Auslandskonditionen auf Anfrage.

So einfach können Sie bestellen:



Im Internet:

www.burda-foodshop.de



Per Telefon:

+49 (0)1806 / 93 94 00 66
(20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz,
aus dem Mobilfunk max. 60 Cent/Anruf,
Ausland abweichend)

Bitte Aktionsnummer angeben: 643 439 M05

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung hierüber ist unter www.burda-foodshop.de/agb abrufbar. Verantwortlicher und Kontakt: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München. Geschäftsführer: Frank-Jörg Ohlhorst, Kay Labinsky. Handelsregister AG München HRB 123 933. Registergericht: Freiburg.

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel.: +49(0)781-639 6100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b, f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

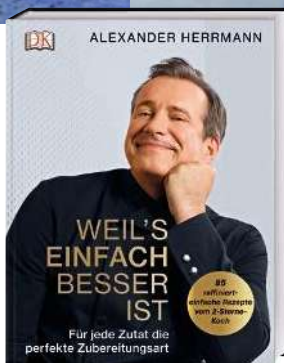
kurz
nachgefragt
bei

Alexander
Herrmann*

SPARGEL NEU SERVIERT

Der bekannte TV-Koch
liebt das Stangengemüse,
weil es so unglaublich
vielseitig in der Zubereitung
ist. Dafür genügen oft
simple Zutaten. Welche
es sind und weitere
Tipps für eine köstliche
Abwechslung verrät er hier

Fotos: Dorling Kindersley Verlag; Sandra Eckhardt (2); Volker Dabus Fotografie



In seinem Buch „Weil's einfach besser ist“ (um 25 Euro, DK Verlag) gibt es leckere Rezepte wie Safranrisotto (o. l.) oder Spargel mit Mandel-Orangen-Sauce (o. r.)

Weißer Spargel wird in der Regel mit etwas Salz in Wasser gekocht. Gibt es Alternativen?

Wer Spargel klassisch mag, kann gerne dabei bleiben. Wer jedoch mal eine mediterrane Richtung ausprobieren möchte, kann beim Kochen einfach ein paar Zweige oder auch einen halben Bund Thymian mit ins Wasser geben. Basilikum würde hier auch sehr gut passen. Dazu schmeckt Parmaschinken hervorragend und so entsteht ein schönes italienisches Flair. Nach Belieben noch ein paar Pinienkerne grob hacken, mit Olivenöl kurz anschwitzen und über den aromatisierten Spargel geben, wunderbar! Oder man geht in die asiatische Richtung.

Und wie genau?

Da würde ich Spargel mit Sashimi kombinieren. Dafür die weißen Stangen einfach mit etwas Sojasauce im Wasser kochen. Sie werden sich natürlich etwas verfärben, das finde ich allerdings nicht weiter tragisch. Für angenehme Säure den Saft einer Yuzu-Zitrone über den Spargel träufeln oder ihn in einer Hollandaise verarbeiten. Dazu dünn aufgeschnittenen Lachs essen – das ist wirklich toll. Noch mit einem Hauch Wasabi, warum nicht?

Wie sieht es mit kreativen Toppings aus?

Um Spargel viel Gewürzpower zu verleihen, empfehle ich selbst gemachte Gewürzbrösel. Dafür bietet sich gemischtes Toastbrot an. Einfach die Rinde abschneiden und das Brot grob würfeln, in einer Pfanne mit Olivenöl und etwas Butter ganz langsam bei mittlerer Hitze rösten, sodass sie leicht braun werden. Und am Schluss seine Lieblingsgewürze dazugeben. Ich würde Zitronenschale und für etwas Schärfe eine Spur Cayennepfeffer untermischen. Außerdem noch gemahlenen Koriander und vielleicht etwas Sesam und Curry. Zu dieser Gewürzbrösel-Schmelze passt besonders gut gebratenes oder gegrilltes Hühnchen. So einfach zaubert man dem Spargel ein orientalisches Kleid.

Gibt es beim Variieren dennoch Grenzen?

Wenn man mit Aromen spielt, dann möglichst versuchen, sie ziemlich eindeutig zu lassen – also bitte keinen Geschmacksfasching! Ich finde es besser, sich in dem Punkt auf eine bestimmte Richtung zu fokussieren.

Und welche Sauce eignet sich am besten zu Spargel?

Da bin ich ein absoluter Hollandaise-Fan, denn die ist schön cremig und lässt sich wunderbar auf den Spargel streichen.

Butter läuft mir leider immer weg. Weiteres Plus: Man kann die Hollandaise wunderbar abschmecken, zum Beispiel mit Kräutern. Petersilie, Kerbel, Basilikum und Schnittlauch ergeben eine wunderschöne Mixtur, die gut zu Spargel und gegrilltem Fisch oder Steak passt.

Welche Beilagen empfehlen Sie?

Salzkartoffeln finde ich ehrlich gesagt schon sehr langweilig. Wenn, dann möchte ich sie mindestens gebraten, mit Zwiebeln und Speck. Ich bin ein Riesenfan von Spargel-Risotto, und Spargel-Pasta passt auch wahnsinnig gut. Ich würde immer eine Sorte nehmen, die mit der Gabel zu essen ist. Also nichts, was aufgewickelt werden muss, wie Spaghetti oder Pappardelle, Tagliatelle. Sondern eher Penne, Rigatoni oder Farfalle. Mit ein paar gedünsteten Zwiebelchen, Spargelsud, Tomatenwürfeln und mediterranen Kräutern ergibt das eine tolle Kombination. Etwas Olivenöl und Parmesan dazu – perfekt.

Haben Sie einen Serviertipp für Spargel, wenn Gäste kommen?

Spargel ist immer nur dann schön, wenn er auf einer großen Platte angerichtet wird und sich die Gäste die Stangen selber herunternehmen können. Man kann ihn sogar noch im Topf, also in der heißen Flüssigkeit, servieren. Genauso verhält es sich mit den Beilagen: einfach in der Pfanne oder einer schönen Schale anrichten. Am besten alles zusammen auf den Tisch stellen. Ich denke hier an die Gewürzbrösel und eine Hollandaise. Dazu Salzkartoffeln und ein paar gebratene Kartoffeln, noch ein Teller Schinken dazu und vielleicht noch ein bisschen roh geschnittener Fisch mit Sojasauce. Denn der neutrale Spargel passt sich dem Begleiter immer mit an. So hat man einen schön gedeckten Tisch und vier, sechs Leute sind ganz schnell glücklich.

Interview: Regina Hemme

ALEXANDER HERRMANN
TV-KOCH UND
KOCHBUCHAUTOR

Der charismatische Sterne-Koch versteht es, sein Profi-Wissen so zu verpacken, dass jeder seine Rezepte ganz einfach zu Hause nachkochen kann. Mehr Informationen:
www.alexander-herrmann.de

Frühlings-Erwachen mit zarten Tönen



Carmen Mailbeck
Unsere Gastgeberin
und Volontärin

An was denken Sie, wenn Sie **Waldmeister** hören? Götterspeise in Guglhupfform? Kitschig grüne Brause? So geht es vermutlich vielen. Ich denke bei Waldmeister ans **Frühjahr**. Und an eine schattige Ecke in meinem Garten, die ich besuche, um Sträußchen des bemerkenswerten Krauts zu ernten. Denn ich überrasche meine Gäste dann gerne mit einem Waldmeister-Erlebnis der anderen Art – mit einer herrlich süffigen **Mai-Bowle**. Und während wir uns nachschenken und uns über **Sonnenstrahlen** und erste Insekten freuen, gibt es **Spargel**: zuerst grün, als Suppe, dann weiß satt – mit Kartoffeln und Schinken. Traumhaft! Ich liebe es, das Frühjahr zu feiern. Meinen Tisch dekoriere ich deshalb auch gerne so, wie diese Jahreszeit für mich ist: in **hellen und dunklen Tönen** zugleich, mit **durchscheinendem Glas** zu **dichter Keramik**. Und natürlich mit jeder Menge Blumen, die einzeln oder in Grüppchen wie vorwitzige Gute-Laune-Boten auf dem Tisch sprießen: hier eine Ranunkel, dort eine Anemone oder Schneeball – in **Violett, Rosé** und **sanftem Grün**. Bezaubernd!



„Waldmeister-Bowle“



*Kleine Blüte,
große Wirkung*

DEKO-TIPP:

Wenn ich verschiedene Frühlingsblumen wie eine Wiese auf dem Tisch inszeniere, begrüßt jeden Gast auf seinem Gedeck eine einzelne Blüte. Mit dem Geschirr setze ich gern zusätzlich Kontraste.

Mein aktueller Lieblings-Aperitif

Für 8 Gläser 180 g Zucker mit 200 ml Zitronensaft erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. 2 Bund Waldmeister abbrausen, zusammenbinden. In den Zuckersud hängen (Stiele nach oben), bis zu 12 Stunden ziehen lassen. Waldmeister entfernen, Sud durch ein Sieb passieren. Mit 1,2 l gekühltem Prosecco auffüllen.



* Karaffe
„Aurelia“
(von LSA
International,
um 53 Euro)





*Gruß aus
der Küche*

SUPPEN- SHOT

Bevor das
Essen startet,
wecke ich die
Vorfreude
meiner Gäste

gern mit einem Appetizer. In einem kleinen Glas
serviert wirkt eine grüne Spargelcremesuppe
mit halbierten Stangen und Räucherlachs
sehr stylish – und ist auch perfekt, wenn die
Runde mal größer ist.



*Frische
Kontraste*

MIX AND MATCH

Transparente Vasen in Grün- bis Grautönen
unterstreichen die Wirkung zarter
Frühlingsblüten. 1 Von House Doctor,
um 9 Euro 2 Von Madam Stoltz,
um 12 Euro 3 Von LSA International, um
54 Euro 4 von LSA International, um 22 Euro.



Kunstvoll Der geschwungene
Einrichtungsstil der 1980er war
Inspiration für das formschöne
Geschirr der „Gallery Ceramics“-Kollek-
tion. Die pudrige Farbwelt ist ideal für eine
Frühlings-Tafel (von HKliving, Beilagenteller
um 13 Euro, Speiseplatten um 23 Euro).

BEZUGSADRESSEN finden Sie auf Seite 63

Spargel-Rösti mit Makrele und Roter Bete

Mariniertes Gemüse auf goldgelben
zartknusprigen Puffern – fein
abgeschmeckt mit einem **Dressing**
aus **Orangensaft, Meerrettich,**
roten Zwiebeln, Essig und Öl.

REZEPT AUF SEITE 62



Einfach so besonders! **AUS DER PFANNE**

Hervorragende Röstaromen, die wunderbar mit Fisch und Fleisch harmonieren: Kurz gebraten veredelt Spargel pikant gefüllte Mandel-Crêpes, Rinder-Carpaccio oder scharfes Ragout. Unbedingt ausprobieren ...

Scharfes Spargelragout mit Paprikapüree

Die roten Schoten rösten im Ofen, bevor sie mit **Zwiebeln, Kartoffeln, Zitronenschale und Paprikapulver fein püriert** werden. Geröstete Walnüsse verleihen Crunch.

REZEPT AUF SEITE 62



SPARGEL / GEBRATEN

DELIKATESSEN

im Frühling

Perlhuhnbrust mit Spargel und Ingwertomaten

Koriander und Kreuzkümmel schenken
dem Spargel-Mix eine orientalische Note.
Dazu ein Dressing aus **Buttermilch, Ingwer,**
Limette und Lauchzwiebel – erfrischend!

REZEPT AUF SEITE 62



Pikant gefüllte Mandel-Crêpes

Mediterraner Genuss: Grünspargel,
Oliven, getrocknete Tomaten
und **Zwiebeln**, luftig ummantelt
von nussigen Pfannkuchen.

REZEPT AUF SEITE 63

Rinder-Carpaccio mit gebratenem Spargel

Nicht nur optisch ein Leckerbissen:
Rucola, Zitronenthymian, Kapern
und **Parmesanspäne** vollenden
die himmlisch leichte Kombination.

REZEPT AUF SEITE 63



EDEL
in Szene gesetzt



Essen
verbindet



Angebraten entfaltet das königliche

Rote Bete mal roh

Die gesunde Power-Knolle überzeugt nicht nur in gekochter Form, auch ungart punktet sie mit ihrem süßerdigen und zugleich so erfrischenden Aroma (z. B. als Begleitung zu den Spargel-Rösti rechts). Roh geraspelt bleiben besonders viele Vitamine der Rübe erhalten. Da sie – wie auch Rhabarber – jedoch viel Oxalsäure enthält, sollte man Rote Bete als Rohkost allerdings nicht in allzugroßen Mengen genießen.



Spargel-Rösti mit Makrele und Roter Bete

Bild auf Seite 56

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

800 g grüner Spargel

30 g frische Meerrettichwurzel

1–2 rote Zwiebeln (ca. 80 g)

100 ml Orangensaft

2 EL Olivenöl, 2 EL Rotweinessig

Salz, Pfeffer, 400 g Rote-Bete-

Knollen, 1 TL Zucker

600 g Kartoffeln (mehligkochend)

1–2 weiße Zwiebeln (ca. 80 g)

4 gehäufte TL Butterschmalz

200 g geräuchertes Makrelenfilet

evtl. Kräuter zum Garnieren

1. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und die Stangen evtl. im unteren Drittel schälen. 500 g Spargel schräg in dünne Scheiben schneiden. Meerrettich schälen, fein reiben. Rote Zwiebeln abziehen, würfeln und mit Meerrettich, Spargelscheiben, Saft und je 1 EL Öl und Essig mischen. Spargel-Mix mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Rote Bete schälen, grob raspeln, mit übrigem Öl (1 EL), Essig (1 EL) und Zucker vermengen. Salzen, pfeffern.

3. Backofen auf 80 Grad heizen. Kartoffeln schälen, weiße Zwiebeln abziehen. Beides wie den übrigen Spargel grob reiben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermengen. 1 TL Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen, ein Viertel der Rösti-Masse darin verteilen, flach drücken und evtl. mit einem flachen Teller beschwert in ca. 4 Minuten goldbraun braten.

4. Rösti (mithilfe des Tellers) stürzen. Auf der ungebratenen Seite in die Pfanne gleiten lassen und 3–4 Minuten braten. Im Ofen warm halten, bis die übrige Spargelmasse zu Rösti gebacken ist.

5. Makrele in Stücke teilen, mit Rösti, mariniertem Spargel und Roter Bete anrichten. Evtl. mit Kräutern garnieren.

Dazu passt: ein kräftiger Furmint aus Ungarn.



Scharfes Spargelragout mit Paprikapüree

Bild auf Seite 57

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 110 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

100 g Zwiebeln, 3 rote Paprika-

schoten, 2 EL Olivenöl

200 g Kartoffeln (mehligkochend)

Salz, 1 TL abgeriebene Zitronen-

schale (Bio), geräuchertes Paprika-

pulver, Pfeffer, 40 g Walnusskerne

100 ml Balsamico-Essig

3 EL Honig, 800 g weißer Spargel

1 rote Chilischote, 100 g Schalotten

50 g Ingwer, 3 EL Erdnussöl

evtl. Schnittlauch und Petersilie

1. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) heizen. Zwiebeln abziehen, vierteln, mit den gewaschenen Paprikaschoten auf einem Blech mit Backpapier verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und im Ofen ca. 40 Minuten backen.

2. Inzwischen Kartoffeln schälen, grob würfeln, in Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen. Abgießen, ausdampfen lassen. Zwiebeln und Paprika aus dem Ofen nehmen. Paprika halbieren, häuten, Kerne und Strunk entfernen. Paprikafruchtfleisch mit Zwiebeln, Kartoffeln, Zitronenschale und Paprikapulver pürieren. Mit Salz, Pfeffer würzen.

3. Nüsse grob hacken, in Pfanne ohne Fett rösten. Essig mit Honig verrühren, aufkochen. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Stangen in Scheiben schneiden. Chilischote evtl. entkernen, in feine Ringe schneiden. Schalotten abziehen, Ingwer schälen, beides hacken.

4. Erdnussöl in großer beschichteter Pfanne erhitzen, Spargel, Schalotten, Ingwer darin bei starker Hitze ca. 5 Minuten braten. Chili und 3 EL Wasser unterschwenken, salzen, pfeffern. Essig-Mix auf Teller gießen, alle vorbereiteten Zutaten darauf anrichten. Mit Schnittlauch und Petersilie garnieren, servieren.

Dazu passt: ein duftiger und süffiger Sauvignon blanc aus Chile.



Perlhuhnbrust mit Spargel und Ingwertomaten

Bild auf Seite 58

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

35 g Ingwer, 4 Tomaten

Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl

4 Perlhuhnbrüste (à ca. 200 g; alternativ Hähnchenbrustfilets mit Haut)

6 EL Erdnussöl, je 500 g weißer und grüner Spargel, 2 Knoblauchzehen

je ca. 1 TL Kreuzkümmel- und Koriandersamen, 1 Lauchzwiebel

1 TL fein abgeriebene Limettenschale (Bio), 120 ml Buttermilch

evtl. Kräuter zum Garnieren

1. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) heizen. Ingwer schälen, reiben. Tomaten halbieren, in Auflaufform setzen (Schnittfläche nach oben). Tomaten mit Ingwer (bis auf 5 g) bestreuen, salzen, pfeffern, mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Im Ofen 25 Minuten garen.

2. Inzwischen Fleisch salzen, pfeffern. In großer ofenfester Pfanne 3 EL Erdnussöl erhitzen, Fleisch darin auf der Hautseite 5 Minuten braten. Wenden, in der Pfanne zu den Tomaten schieben und 15–20 Minuten im Ofen mitgaren.

3. Inzwischen Spargel putzen: Weißen Spargel ganz schälen, grünen evtl. im unteren Drittel. Holzige Enden entfernen und dicke Stangen längs halbieren. Knoblauch abziehen, hacken. Übriges Erdnussöl (3 EL) in großer beschichteter Pfanne erhitzen, Spargel, Knoblauch, Kreuzkümmel und Koriander darin ca. 8 Minuten anbraten. Neben dem Herd kurz ziehen lassen, salzen und pfeffern.

4. Lauchzwiebel putzen, grob hacken und mit Limettenschale, Buttermilch, übrigem Ingwer sowie Olivenöl (2 EL) fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer würzen.

5. Fleisch, Tomaten, Spargel auf Teller verteilen, mit Buttermilch-Dressing beträufeln. Evtl. mit Kräutern garnieren.

Dazu passt: ein blumiger, cremiger Costières de Nîmes.

GETRÄNKE-
TIPP



Gemüse feinste RÖSTAROMEN



Pikant gefüllte Mandel-Crêpes

Bild auf Seite 59

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten
Zutaten für 8 Crêpes (4–8 Portionen)

2 Eier (Größe M)

100 g Weizenmehl (Type 405)

370 g Mandelmehl (entölt bzw. teilentölt gemahlene Mandeln; im Reformregal), ca. 50 g gehackte Mandeln, ca. 280 ml Milch

500 g grüner Spargel, 100 g Tomaten, 80 g grüne Oliven (entsteint)

30 g getrocknete Tomaten

100 g Zwiebeln, 1 Zitrone (Bio)

Salz, Pfeffer, 8 EL Erdnussöl

4 EL Olivenöl, ca. 1 TL Chiliflocken

1 TL Thymianblättchen

8 EL Crème fraîche

evtl. Basilikum zum Garnieren

1. Eier, Mehl, Mandelmehl, gehackte Mandeln und Milch glatt verrühren.

2. Für die Füllung Spargel waschen, harte Enden abschneiden. Stangen evtl. im unteren Drittel schälen, in Stücke schneiden. Tomaten waschen, putzen, wie die Oliven und getrockneten Tomaten würfeln. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Mit dem Sparschäler 1 Streifen Schale abziehen, diesen fein hacken.

3. Backofen auf 160 Grad vorheizen. Teig noch mal durchrühren, salzen und pfeffern. Aus dem Teig in einer kleinen beschichteten Pfanne (Ø ca. 20 cm) in je 1 EL Erdnussöl 8 Crêpes ausbacken und auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen warm halten.

4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, vorbereitete Zutaten für die Füllung darin ca. 7 Minuten braten. Mix mit Chili, Thymian, Salz, Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd nehmen. Crêpes mit Spargelfüllung auf Tellern anrichten. Je 1 EL Crème fraîche daraufgeben. Evtl. noch Mandeln und Chili darüberstreuen und mit Basilikumblättern garnieren.

Dazu passt: ein gekühlter Bardolino.



Rinder-Carpaccio mit gebratenem weißem Spargel

Bild auf Seite 60

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
plus Kühlzeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 4–6 Portionen

400 g Rinderfilet (ohne Haut, Fett und Sehnen, am besten aus dem Mittelstück geschnitten)

600 g weißer Spargel

7 EL Olivenöl

2–3 EL Zitronenthymianblättchen

Salz, Pfeffer

30 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan oder Grana Padano; aber auch Pecorino passt hervorragend dazu), 1 Bund Rucola

3 EL eingelegte Kapern (Glas)

1 Handvoll Basilikumblätter

½ Bund Schnittlauch

1. Das Rinderfilet in Frischhaltefolie einwickeln und für ca. 60 Minuten in den Kühlschrank legen (oder alternativ für 10–15 Minuten im Tiefkühlfach anfrieren lassen; so lässt sich das Fleisch besser dünn aufschneiden).

2. Inzwischen Spargel waschen, schälen, die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen längs dritteln oder in dünne, lange Stücke schneiden. In einer beschichteten Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, Spargel darin bei starker Hitze ca. 5 Minuten rundum anbraten. 1 EL Thymianblättchen hinzufügen, Spargel mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Käse hobeln. Rucola putzen, waschen, trocken schütteln und nach Belieben mundgerecht zerzupfen. Fleisch aus dem Kühlschrank holen, auswickeln und mit einem scharfen Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden.

4. Carpaccio, Spargel, Käsespäne und Rucola auf Tellern anrichten. Mit Kapern, Basilikumblättchen, übrigem Thymian und Schnittlauch garnieren. Übriges Öl (4 EL) darüberträufeln. Salzen, mit Pfeffer übermahlen und servieren.

Dazu passt: ein Verdicchio di Castelli di Jesi mit Struktur.

Bezugsadressen

Accessoires und Deko in diesem Heft

Seite 8 Schale von und über www.aleksic-keramik.com;

Seite 25 Besteck von knIndustrie über www.dopo-domani.com;

Seite 28 Ofenschale von Serax über www.anikoo.de;

Seite 32 und **Seite 60** Teller von KH

Würtz über www.sigmarlondon.com;

Seite 45, 58, 66, 67 Schalen und

Seite 59, 71, 72 Teller von und über

www.motelamio.com



Magazin

Seite 20 Spargeltopf/Pastatopf von und über

www.roesle.com; Auflaufform von Bitz über

www.nordicnest.de; Spargelschäler von und über

www.manufactum.de

Schöner einladen – Inspirationen

Seite 54–55 Glaskaraffe „Aurelia“ von LSA International

über www.amara.com/de; „Vase Baby grün“ von

House Doctor über www.pinkmilk.de; „Glasvase grau

XS“ von Madam Stoltz über www.lunoa.de; „Sorbet

Glasvase Melone“ von LSA International über www.amara.com/de;

„Flower Einzelblumenvase“ von LSA International

über www.amara.com/de; „Gallery ceramics“ Kollektion

von HKliving über www.pinkmilk.de

Für Sie probiert – Top-Begleiter für Spargel

Seite 77 „Sauce béarnaise“ von Bornibus über www.viani.de;

„Fassbutter mit Meersalz“ von und über www.glaeserne-molkerei.de;

„Olivenöl mit frischen Zitronen“ von PPURA

über www.greenist.de; „Spargel Gewürz“ von und über

www.justspices.de; „Bärlauchpesto“ von und über

www.genussamsee.com

Mixx – Frühlingsdrinks mit Bitternote

Seite 86–87 FLUËRE - Alcohol Free Gin Alternative,

Floral Non-Alcoholic Distilled Spirit über www.fluered-rinks.com;

Thomas Henry Tonic Water über www.thomas-henry.de;

Lillet Rosé über www.pernod-ricard.de;

Crodino über www.crodino.de; Noilly Prat Rouge über

www.belvini.de; Campari über www.campari-deutschland.de;

Bobby's Schiedam Dry Gin über www.urban-drinks.de;

Hudson Baby Bourbon Whiskey über www.tuthilltown.com;

Angostura Aromatic Bitters über www.urban-drinks.de

Jossi Loibl, Weinexperte

Unser Autor schreibt seit mehr als zwei Jahrzehnten über Wein. Er arbeitet dazu als Verkoster und hält Seminare. Sein Motto: Wein soll Spaß machen; und wer mehr weiß, hat oft mehr Spaß.



GENUSS VOM FEINSTEN

WEIN ZUM SPARGEL IST EINE DELIKATE VERBINDUNG. DA SÄURE UND BITTERSTOFFE IM GEMÜSE NICHT ZU UNTERSCHÄTZEN SIND, SOLLTE ER EIN SELBSTBEWUSSTER TEAMPLAYER SEIN



CREMIG

2018 Weißburgunder Finado, Kellerei Andrian

Südtiroler Weißburgunder werden dank ihrer Vielseitigkeit als Essensbegleiter hoch geschätzt. Auch zu Spargel machen sie mit ihrer cremig-runden und doch lebendigen Art eine gute Figur. Der Finado von

Südtirols ältester Kellereigenossenschaft (gegr. 1893) überzeugt mit feiner Aromatik und weicher Säure. Tipp: Passt super zu Spargel-Risotto. Ein Glas davon beim Kochen hinzugeben. Um 10 Euro, etwa bei www.le-gourmet24.de

GESCHMEIDIG

2018 Grüner Veltliner Ried Neuberg, Weingut Müller, Kremstal
Österreichs weißer Paradewein, der Grüne Veltliner, gerät auf Lössböden besonders geschmeidig, wie auch der „Ried Neuberg“ vom Weingut Müller im Kremstal. Würzig und anhaltend im Geschmack (Zitrus, Pfeffer) nimmt er auch die Herausforderung von Spargel mit einem Wiener Schnitzel an. Um 9,20 Euro etwa bei www.winzerwelt.de

VIELSCHICHTIG

2019 Grauer Burgunder trocken 3/4 Liter, Stefan Meyer
Eigentlich ein Einstiegswein in das Sortiment des aufstrebenden Pfälzers Stefan Meyer, zeigt sein Grauburgunder feine Aromatik und ordentlich Substanz. Mit zurückhaltender Frucht ein unaufdringlicher aber durchsetzungsfähiger Begleiter zum Spargel, gerade in Kombination mit Fisch. Um 8 Euro, etwa bei www.weinhandel-fertsch.de

KLARE FRUCHT

2018 Hohentwieler Olgaberg Müller-Thurgau trocken, Staatsweingut Meersburg
Salat mit Spargel legt die Latte so richtig hoch. Überspringen kann sie ein außergewöhnlicher Müller-Thurgau. Am Hohentwiel bei Singen (Baden) stehen auf bis zu 530 Metern Seehöhe die höchstgelegenen Rebstöcke Deutschlands. Die „Müller“ von hier zeichnen sich durch klare Frucht und gut eingebundene Säure aus, die so nicht in Konflikt mit Spargel und Marinade gerät. Harmonisiert auch mit klassisch zubereitetem Spargel mit zerlassener Butter. Um 8,60 Euro, etwa bei www.staatsweingut-meersburg.de

„**WIR DEUTSCHEN LIEBEN SPARGEL UND VOR ALLEM WEINE AUS DEUTSCHLAND HARMONISIEREN OFT AM BESTEN MIT DEM GEMÜSE. NUR DER RIESLING TUT SICH SCHWER.**“

Jossi Loibl

ANSCHMIEGSAM

2017 Pinot Meunier trocken „2“ Bottwartaler Winzer
Zugegeben, es widerspricht allen Regeln Rotwein zum Spargel zu servieren. Doch wenn das Gemüse gebraten ist und ein Stück gebratenes oder gegrilltes Fleisch dazu kommt, dann kann es eben doch Zeit für einen Roten sein. Dieser sollte leicht, frisch und vor allem nicht gerbstoffbetont sein. Wie etwa der Pinot Meunier der Bottwartaler Winzer, ein geradezu anschmiegsamer Tropfen. Um 7,50 Euro, etwa bei www.bottwartalerwinzer.de

KLASSISCH

2018 Würzburger Silvaner trocken, Bürgerspital
Silvaner zum Spargel gilt als der Klassiker schlechthin. Ein gutes Terrain für die alte Sorte ist Franken. Die Silvaner vom Main punkten mit feiner Mineralik, sie sind markant, ohne sich laut in den Vordergrund zu drängen. Der Würzburger Silvaner vom renommierten Weingut Bürgerspital passt besonders zu traditionellen Zubereitungsarten mit Schinken, Ei und buttrigen Saucen. Um 10 Euro, etwa bei www.vicampo.de und in ausgewählten Supermärkten.



Gut zu wissen
Grüner Spargel hat eine mildere Säure als weißer und macht es so dem begleitenden Wein leichter

FEUER UND FLAMME

für Stangen vom Rost

Der Sommer steht vor der Tür und wir machen Appetit auf die Openair-Saison. Hier kommen aufregende Rezepte für Spargel vom Grill: in Kalbsrouladen gewickelt, zu Lammkotelettes oder in asiatischem Entensalat serviert



Reis-Bowl mit gegrillten
Muscheln und Grünspar-
gel
Cremiger Spinat-Risotto, veredelt mit
Parmesan und Crème fraîche.
Seafood on top, so verführerisch!

REZEPT AUF SEITE 74



Gefüllte Kalbsrouladen mit Spargelsalat

Unser geliebtes Saisongemüse wird zum echten Hingucker: fein eingewickelt in Basilikumblätter und Kalbsschnitzel. Dazu **würziger Paprika-Kartoffel-Stampf**.

REZEPT AUF SEITE **74**

PURE FREUDE

für den Gaumen



Chorizo-Spargel-Risotto

Perfektes Finish: Pesto aus Basilikum und Petersilie, verfeinert mit **Pinienkernen, Zitronensaft, Olivenöl und Parmesan**, verleiht eine kräftige Kräuternote.

REZEPT AUF SEITE **75**



Lammkoteletts, grüner Spargel und Taleggiosauce

Welche Traum-Kombination: saftig gegrillte Lamb Chops auf cremigem Süßkartoffelpüree gebettet, vollendet mit sämiger Käse-Sahne-Sauce.

REZEPT AUF SEITE **75**

Asiatischer Spargel-Enten-Salat auf Rote-Bete-Sirup

In Fenchel, Koriander, Chili, Zitronengras und Ingwer **simmert die Entenkeule gut eine Stunde**, bevor sie auf dem Rost kross gegrillt wird – müssen Sie kosten.

REZEPT AUF SEITE **75**



GESCHMACKREISE
in ferne Länder



Spargel mit Mais-Salsa, Prosciutto und Parmesan

Erfrischend mexikanisch: Zum knackig gegrillten Spargel gesellen sich **kleine Paprikawürfel, Mais, Lauchzwiebeln und Limette.**

REZEPT AUF SEITE **76**

Chinesische Pancakes mit Spargel und Pulled Pork

Die **samtig-süße Sauce** aus Honig, Sojasauce, Zucker, Essig und Pflaumenwein setzt den perfekten Kontrast zum herzhaften gezupften Schweinefleisch.

REZEPT AUF SEITE **76**



Lieblinge für
FEINSCHMECKER



Frikadellen mit gegrilltem Spargel

Bällchen aus würzigem Kalbshack
und mariniertem Grillspargel,
umgarnt von **cremiger Spargel-
Schnittlauch-Sauce** – tauchen
Sie ein in neue Genusswelten.

REZEPT AUF SEITE **76**

Knackig **GEGRILLT**, mit raffinierten

Muscheln vom Rost

Beim Säubern all diejenigen Muscheln entsorgen, deren Schalen beschädigt oder bereits geöffnet sind. Schalen unter fließendem Wasser gut abbürsten und die Muscheln so lange grillen, bis sie sich öffnen. Exemplare, die geschlossen bleiben, wegwerfen. Muscheln können direkt auf einem heißen Grillrost zubereitet werden, allerdings kann es dabei passieren, dass sie durch den Rost in die Glut fallen. Wer einen Grillkorb benutzt (eine gute Alternative zu Aluschalen), vermeidet das.



Reis-Bowl mit gegrillten Muscheln und Grünspargel

Bild auf Seite 66

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

250 g Babyspinat, 2 Schalotten
40 g italienischer Hartkäse
(z. B. Parmesan oder Grana Padano)
ca. 1 l Gemüsebrühe
80 g Butter, 200 g Risotto-Reis
100 ml trockener Weißwein
1 kg grüner Spargel, 3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, 1 kg Miesmuscheln
(siehe auch Tipp links), 1 EL Crème fraîche, Kräuter zum Garnieren
evtl. Zitronenspalten

1. Spinat putzen, waschen, trocken schütteln. Schalotten abziehen und fein würfeln. Käse fein reiben. Brühe erhitzen. In einem Topf 50 g Butter zerlassen, Schalotten darin glasig dünsten.

2. Reis zufügen und unter ständigem Rühren ca. 30 Sekunden mit den Schalotten mitdünsten. Wein angießen und bei starker Hitze einkochen. Dann so viel heiße Brühe daraufgießen, dass der Reis knapp von Flüssigkeit bedeckt ist. Reis unter häufigem Umrühren in ca. 18 Minuten garen, dabei nach und nach die restliche Brühe angießen.

3. Inzwischen Grill anheizen. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Spargel mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Muscheln säubern und verlesen.

4. Spargel auf dem Grill bei direkter Hitze (oder in einer großen Grillpfanne) rundum ca. 5 Minuten braten, dann an den Grillrand ziehen. Die Muscheln bei direkter Hitze 2–5 Minuten grillen, bis sie sich öffnen. Spinat, übrige Butter (30 g), Crème fraîche und Käse unter den Reis mischen. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch etwa 2 Minuten durchziehen lassen.

5. Risotto mit Spargel und Muscheln anrichten, mit Kräutern garnieren. Evtl. Zitronen zum Beträufeln dazureichen.

Dazu passt: ein kräutriger und fruchtiger Menetou-Salon.



Gefüllte Kalbsrouladen mit Spargelsalat

Bild auf Seite 67

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2,5 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Grill mit Deckel
12 dünne weiße Spargelstangen
Salz, Pfeffer
4 Kalbsschnitzel (à ca. 200 g)
1 Handvoll Basilikumblätter
1 kg Kartoffeln (mehligkochend)
1 rote Paprikaschote (ca. 300 g)
600 grüner Spargel
80 g rote Zwiebeln
300 g Tomaten
¼ TL Zucker, 3 EL Olivenöl
30 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan oder Grana Padano)
4 EL Salatmayonnaise
1 EL Rotweinessig
100 ml Milch
60 g Butter
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
nach Belieben etwas Kresse und Thymian zum Garnieren

1. Weißen Spargel waschen, schälen, dabei holzige Enden abschneiden. Die Spargelstangen in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten vorgaren. Herausheben, in kaltem Wasser abschrecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Kalbsschnitzel auf einer Arbeitsfläche auslegen und mithilfe eines Fleischklopfers plattieren bzw. schön flach klopfen (siehe dazu auch den Tipp am Ende des Rezepts). Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikumblätter darauf verteilen und je 3 vorgegarte Spargelstangen darauflegen. Alles fest einrollen und die Rouladen mit Küchengarn umwickeln und zusammenbinden.

3. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Paprikaschote halbieren, putzen und abbrausen. Paprika in 2–3 cm große Stücke schneiden. Kartoffel- und Paprikawürfel in kochendem Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen.

4. Grill für indirektes Grillen vorbereiten und anheizen. Spargelrouladen bei indirekter Hitze (also nicht direkt über der Glut) und bei geschlossenem Deckel 15–20 Minuten grillen. Danach für 5 Minuten an den Grillrand ziehen. In Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen. (Man kann die Röllchen alternativ auch in einer ofenfesten Pfanne in Öl anbraten und dann im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad in ca. 15 Minuten garen. Ebenfalls 5 Minuten ruhen lassen.)

5. Inzwischen den grünen Spargel waschen. Holzige Enden wegschneiden und die Stangen evtl. im unteren Drittel schälen. Grünen Spargel schräg in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Herausheben, kalt abschrecken. Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Tomaten waschen, putzen, in Spalten schneiden. Grünspargel mit Zwiebeln, Tomaten, Zucker, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

6. Käse fein reiben. Käse mit Mayonnaise, restlichem Olivenöl (2 EL), Essig und 4 EL Wasser fein pürieren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Kartoffeln und Paprika abgießen. Milch, Butter und Paprikapulver dazugeben. Mischung zu Püree stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Küchengarn von den Rouladen entfernen. Püree (evtl. mithilfe eines Garnierings), Rouladen und Spargel-Mix anrichten. Mit dem Käsedressing sowie mit etwas Fleischsaft, der sich beim Ruhen gebildet hat, beträufeln. Evtl. mit Kräutern garnieren und servieren.

Schnitzel richtig plattieren: Dazu am besten ein schweres Plattierisen verwenden oder die glatte Fläche eines Fleischklopfers. Zartes Fleisch nie mit dessen gezackter Seite bearbeiten, damit würde man nur Löcher hineinklopfen. Wer möchte, legt das Fleisch zum Plattieren zwischen Frischhaltefolie, so kann nichts spritzen und man bekommt die dünnen Schnitzel auch besser von der Arbeitsfläche wieder herunter. Kein Plattierisen daheim? Dann können Sie stattdessen zu einem schweren Stieltopf mit dickem Boden greifen oder Sie verwenden ein Nudelholz. Auch damit bekommt man Schnitzel schön flach.

Dazu passt: ein exotischer Johanniter aus Württemberg.

GETRÄNKE-
TIPP



Partnern – so lieben wir Spargel!



Chorizo-Spargel-Risotto

Bild auf Seite 68

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g weißer Spargel

20 g Pinienkerne, 60 g Parmesan

1 Knoblauchzehe

1 EL Zitronensaft, 100 ml Olivenöl
je 1 Handvoll Basilikum- und
Petersilienblätter, Salz, Pfeffer

150 g Chorizo (spanische Paprika-

wurst; ersatzweise Salami)

1 EL Erdnussöl, 1 rote Chilischote

2 Schalotten, 1 l Gemüsebrühe

80 g Butter, 200 g Risotto-Reis

100 ml trockener Weißwein

1 EL Crème fraîche

1. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargelstangen rundum ca. 8 Minuten grillen (bei direkter Hitze auf dem Grill oder in der Grillpfanne). Spargel am Grillrand oder bei kleiner Hitze kurz ruhen lassen, in Stücke schneiden.

2. Pinienkerne rösten. Käse fein reiben. Knoblauch abziehen, hacken und mit 20 g Käse, Zitronensaft, Olivenöl, Basilikum und Petersilie pürieren. Spargelstücke untermischen und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Wurst falls nötig pellen, in dünne Scheiben schneiden. Chorizo im Erdnussöl bei starker Hitze kross braten. Chili längs halbieren. Schalotten abziehen, fein würfeln. Brühe erhitzen. 50 g Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten und Chili darin andünsten. Reis zufügen, unter Rühren kurz mitdünsten. Wein angießen, einkochen lassen.

4. So viel heiße Brühe angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Reis unter häufigem Umrühren in ca. 18 Minuten garen, dabei nach und nach die übrige Brühe zufügen. Spargel-Pesto, Chorizo, übrige 30 g Butter, Crème fraîche, übrigen Käse (40 g) untermischen. Risotto salzen, pfeffern. Kurz ziehen lassen und mit Pinienkernen bestreut anrichten.

Dazu passt: eine Cuvée mit Verdejo und Viura aus Rueda.



Lammkoteletts, grüner Spargel und Taleggiosauce

Bild auf Seite 69

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Süßkartoffeln, 200 g Möhren

ca. 15 g Ingwer, 110 g Zwiebeln

Salz, 50 g Butter, Pfeffer

60 g Haselnuskerne

100 g Taleggio (oder anderer würziger Weichkäse), 2 EL Erdnussöl

100 ml Weißwein, 150 g Schlag-

sahne, 500 g grüner Spargel

2 EL Olivenöl, 800 g Lammkoteletts

1 EL Thymianblättchen und etwas

Thymian zum Garnieren

1. Süßkartoffeln, Möhren und Ingwer schälen, grob würfeln. 50 g Zwiebeln abziehen, in Stücke schneiden. Vorbereitete Zutaten in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen, dann abgießen. Butter zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zu Püree stampfen, warm halten.

2. Inzwischen Nüsse hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten. Käse in kleine Stücke teilen. Übrige Zwiebeln (60 g) abziehen. Erdnussöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig braten. Mit Wein ablöschen, kurz köcheln lassen. Sahne und Käse zufügen, unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen.

3. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Stangen evtl. im unteren Drittel schälen und einmal quer halbieren. Spargel salzen, pfeffern, mit Olivenöl mischen und portionsweise auf Spieße stecken. Lammkoteletts mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

4. Grill anheizen. Lammkoteletts bei direkter Hitze ca. 3 Minuten pro Seite grillen, an den Grillrand ziehen. Spargelspieße bei direkter Hitze ca. 2 Minuten pro Seite grillen. Die Taleggiosauce erwärmen und mit Koteletts, Spargel, Püree und Nüssen auf Teller verteilen. Mit Thymian garnieren, servieren.

Dazu passt: eine moderne Rotwein-Cuvée aus der Toskana.



Asiatischer Spargel-Enten-Salat auf Rote-Bete-Sirup

Bild auf Seite 70

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Fenchelsamen, 1 EL Korianderkörner, 2 Chilischoten

1 Stängel Zitronengras, 20 g Ingwer

800 g Entenkeulen, 30 g Zwiebeln

1 Limette (Bio), 300 ml Rote-Bete-

Saft, 90 g Zucker, 6 Stiele Estragon

Salz, Pfeffer, 300 g weißer Rettich

300 g Möhren, 2 Lauchzwiebeln

½ Bund Koriander, 5 EL Sojasauce

500 g weißer Spargel

rote Shiso-Kresse zum Garnieren

1. Fenchel und Koriander in trockener Pfanne ohne Fett rösten. 1 Chili halbieren. Zitronengras und Ingwer hacken. Vorbereitete Zutaten und die Keulen in einem Topf mit kaltem Wasser bedeckt aufkochen. Hitze reduzieren, Fleisch ca. 60 Minuten zugedeckt köcheln.

2. Inzwischen Zwiebeln abziehen, grob hacken. Limette waschen, 1–2 Streifen Schale abziehen und mit Zwiebeln, Rote-Bete-Saft, 400 ml Wasser, 80 g Zucker sowie Estragon im Topf dicklich einköcheln (dauert ca. 1 Stunde). Sirup durch ein Sieb gießen, salzen, pfeffern.

3. Rettich und Möhren schälen, in dünne Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen, fein schneiden. Koriander und übrige Chili grob hacken. Limettensaft auspressen. Alles mit Sojasauce und restlichem Zucker (10 g) vermischen.

4. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden, Stangen längs halbieren. Grill anheizen. Keulen aus dem Sud heben, bei direkter Hitze 5 Minuten pro Seite grillen. Keulen an den Grillrand ziehen, Spargel ca. 5 Minuten grillen. Fleisch von den Knochen lösen, zerpfeifen und mit Spargel und Salat mischen. Salzen, pfeffern. Sirup in Schalen verteilen, Entensalat darauf anrichten und mit Kresse garniert servieren.

Dazu passt: eine beerige Grenache aus Kastilien-La Mancha.

Zartes Fleisch dazu – so **KÖSTLICH**

Asiatische Pancakes

Gibt es unter dem Namen „Peking Duck Pancakes“ tiefgekühlt in Asienläden (oder alternativ stattdessen Reispapierblätter verwenden). Wer die hauchdünnen China-Pfannkuchen selber herstellen möchte, so geht's: 300 g Mehl (Type 405) in einer Schüssel mit 250 ml kochend heißem Wasser und 1 Prise Salz zu einem Teig kneten. Ist der Teig etwas abgekühlt, 5–10 Minuten kräftig durchkneten. Teig in etwa 20 Portionen teilen. Jede so dünn wie möglich kreisrund ausrollen. Pancakes in einer heißen Pfanne in etwas Öl pro Seite ca. 20 Sekunden anbraten.



Spargel mit Mais-Salsa, Prosciutto und Parmesan

Bild auf Seite 71

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

1 kleine Dose Maiskörner (Abtropfgewicht: ca. 285 g)
1 rote Paprikaschote
4 Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
jeweils ein paar Stiele Koriander und Thymian, 3 EL Erdnussöl
Saft von 1 Limette
1 Handvoll Basilikumblätter
Salz, Pfeffer
1,5 kg weißer Spargel
4 EL Olivenöl
12 dünne Scheiben Prosciutto (nach Belieben Kochschinken oder luftgetrockneter Rohschinken)
40 g Parmesan

1. Maiskörner abgießen. Paprika vierteln, putzen, abrausen, Fruchtfleisch klein würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen, fein schneiden. Knoblauch abziehen und wie die Chilischote, den Koriander und den Thymian fein hacken.

2. Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen. Alle vorbereiteten Zutaten darin unter Rühren kräftig anbraten. Vom Herd ziehen, Gemüse-Mix mit Limettensaft ablöschen. Die Hälfte vom Basilikum unterheben und die Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Grill anheizen. Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel salzen, pfeffern, mit Olivenöl vermengen und auf dem Grill bei direkter Hitze (alternativ in einer Grillpfanne) ca. 5 Minuten rundum braten.

4. Spargel am Rand vom Grill 5 Minuten ruhen lassen. Dann mit Schinken und Mais-Salsa anrichten. Parmesan in Spänen darüberhobeln, mit übrigem Basilikum bestreuen und servieren.

Dazu passt: ein Vernaccia di San Gimignano aus der Toskana.



Chinesische Pancakes mit Spargel und Pulled Pork

Bild auf Seite 72

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 4 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

1 kg Schweinebauch (mit Schwarte)
Salz, Pfeffer, 400 g Pflaumen (evtl. TK-Ware oder aus dem Glas)
2 EL Balsamico-Essig, 4 EL Sojasauce
1 EL Honig, 1 TL Zucker
100 ml Pflaumenwein, Sesamöl
300 g Möhren, 3 Lauchzwiebeln
200 g Gurke, 500 g grüner Spargel
1 große Handvoll Korianderblätter
16–20 asiatische Pancakes (siehe auch die Info links am Seitenrand)

1. Backofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad) vorheizen. Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer einreiben. Danach auf einem evtl. mit Backpapier ausgelegten Blech im Ofen 3 Stunden garen.

2. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen, grob würfeln. Pflaumen mit Essig, Sojasauce, Honig, Zucker und Pflaumenwein zugedeckt ca. 10 Minuten kochen. Mit dem Mixstab fein pürieren, dabei einige Tropfen Sesamöl hinzufügen. Sauce abkühlen lassen.

3. Gemüse waschen. Möhren schälen, Lauchzwiebeln putzen, beides wie die Gurke in lange, dünne Stifte schneiden. Vom Spargel holzige Enden abschneiden, Stangen evtl. im unteren Drittel schälen. Spargel auf einem Grill bei direkter Hitze (oder in einer Grillpfanne) rundum ca. 5 Minuten braten. Gegrillten Spargel längs vierteln und mit dem Koriander zu den Gemüsestiften geben.

4. Teigfladen nach Packungsangabe zubereiten. Schweinebauch aus dem Ofen nehmen. Mithilfe von zwei Gabeln das ganz weich gegarte Fleisch in Stücke zupfen. Gemüse evtl. noch mal erwärmen und mit Fleisch sowie etwas Pflaumensauce auf die Pancakes verteilen. Alles einrollen, gleich servieren.

Dazu passt: ein delikater Pinot noir von der Walker Bay.



Frikadellen mit gegrilltem Spargel

Bild auf Seite 73

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten plus Wartezeit: ca. 1 Stunde
Zutaten für 4 Portionen

1 Brötchen vom Vortag
80 g Schalotten
1 Handvoll Petersilienblätter
100 g Bergkäse, 600 g Hackfleisch (am besten Kalbs- oder Rinderhack)
1 Ei (Größe M), Salz, Pfeffer
1,5 kg weißer Spargel
200 g Schlagsahne
100 ml Geflügelbrühe
½ Bund Schnittlauch, 3 EL Rapsöl
2–3 TL rosa Pfefferbeeren
1 TL Thymianblätter, 3 EL Olivenöl evtl. frische Kräuter zur Garnieren

1. Brötchen klein würfeln. Schalotten abziehen und wie die Petersilie fein hacken. Käse grob reiben. Die vorbereiteten Zutaten mit Hackfleisch und dem Ei gründlich vermengen, salzen und pfeffern. Aus dem Fleischteig 8 Frikadellen formen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

2. Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. 200 g Spargel grob hacken. Sahne und Brühe aufkochen, gehackten Spargel zugedeckt 10 Minuten darin köcheln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Hälfte der Röllchen in die Sauce rühren. Sauce fein pürieren, durch ein Sieb streichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, Frikadellen darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten pro Seite garen. Inzwischen übrigen Spargel auf einem heißen Grill bei direkter Hitze (oder in der Grillpfanne) in ca. 8 Minuten bissfest braten. Spargel in Stücke schneiden, mit rosa Beeren, Thymian, Olivenöl würzen. Sauce erwärmen, mit Frikadellen und Spargel auf Teller verteilen. Mit übrigem Schnittlauch und evtl. weiteren Kräutern garnieren und servieren.

Dazu passt: ein roter Traminer aus der Wagram.

GETRÄNKE-
TIPP





Top-Begleiter zu Spargel

Fertig-Sauce-Hollandaise ist beliebt und findet sich selbst im Vorratsschrank von TV-Koch Mario Kotaska, wie er auf S. 93 erzählt. Für ein easy Upgrade des Gemüses sorgen diese Produkte



KÖSTLICH

Perfekt, wenn es schnell gehen muss, denn diese Sauce béarnaise muss gar nicht erst erwärmt werden. **Das gefällt mir:** Ausgezeichnet für Fingerfood – Schinken mit der Kräuter-Mayonnaise bestreichen, Spargel darin einrollen und genießen! **Infos:** 220 g um 6 Euro, von Bornibus



VIELSEITIG

Salbei, Petersilie und Kerbel verleihen leichte Kräuteraromen, Muskatnuss, Piment und Chili sorgen für angenehme Schärfe, Zitronenschale und Sumach zaubern Frische. **Das gefällt mir:** Mit Olivenöl und etwas Zitronensaft verrührt, lässt sich Spargel damit wunderbar marinieren. **Infos:** 59 g um 5 Euro, von Just Spices

KLASSISCH

Was gibt es Besseres als kleine goldgelbe Butterflöckchen, die auf den warmen Spargelstangen dahinschmelzen? Simpel, aber so gut!

Das gefällt mir: traditionell im Fass geschlagen, ein Klassiker mit angenehm salziger Note. **Infos:** 250 g um 3 Euro, von Gläserne Molkerei



ERFRISCHEND

Eine hocharomatische Kombination: Kaltgepresstes Olivenöl aus Umbrien trifft auf sonnengereifte Zitronen von der Amalfiküste. **Das gefällt mir:** Ein paar Tropfen verfeinern Pasta, Fisch und zum Beispiel einen Spargelsalat – mediterranes Urlaubsfeeling garantiert! **Infos:** 100 ml um 4 Euro, von PPURA



Das Lieblingsrezept aus der letzten Spargel-Ausgabe gibt es jetzt auch online. Einfach QR-Code scannen, nachkochen und genießen

KRÄFTIG

Die herrlich frische Knoblauchnote des Bärlauchpestos setzt nicht nur farblich einen tollen Kontrast zum weißen Königs Gemüse. Mit Mandeln verfeinert ein Hochgenuss.



Das gefällt mir: super als Topping auf dem Chorizo-Spargel-Risotto von Seite 75. **Infos:** 130 g um 7 Euro, von Genuss Handwerk

Alle lieben diese Kombination **Feines mit Erdbeeren**

Die fruchtigen Frühlingsboten sorgen für ein krönendes Finale. Verwöhnen Sie sich und ihre Gäste mit Puddingcreme-Tarte, Tiramisu oder Eis aus gerösteten Erdbeeren mit Shortbread

Erdbeer-Tiramisu

Mascarpone, Quark und Vanillemark, vereint mit frischen Früchten und mit **in Espresso getränkten Löffelbiskuits**. Das macht alle glücklich.

REZEPT AUF SEITE 84



Puddingcreme-Tarte mit Erdbeeren und Rhabarber

Schmeckt lauwarm am besten:
französischer Kuchen mit
feiner Füllung aus Crème double
Puderzucker und Vanille.

REZEPT AUF SEITE 84





Spargel-Erdbeer-Salat mit gerösteter Schokolade

Der Sirup aus **Orangenzesten**,
Zucker und **Vanillemark** verleiht
dem farbenfrohen Dessert den
letzten Schliff. Suchtgefahr!

REZEPT AUF SEITE **85**





Das Beste kommt zum Schluss

Spargelcreme mit Brombeer-Tempura

Ein Geschenk für Naschkatzen:
knusprig ausgebackene Beeren
baden in fruchtiger Erdbeer-
Daiquiri-Sauce.

REZEPT AUF SEITE 85

Eis aus gerösteten Erdbeeren mit Shortbread

Zusammen mit etwas Zucker
karamellisieren die Beeren im
Ofen, ehe sie mit Schmand und
Sahne zum italienischen Klassiker
avancieren.

REZEPT AUF SEITE 85

Verführung pur
mit jedem Löffel

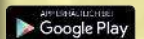


VEGETARISCH & VEGAN GENIESSSEN



JETZT NEU BEI IHREM LEBENSMITTELHÄNDLER

ODER UNTER WWW.BURDA-FOODSHOP.DE



AUCH ALS E-PAPER!

Besuchen Sie uns auf: slowlyveggie.de



facebook.com/slowlyveggie



instagram.com/slowlyveggie_official/

AUF DEN FRÜHLING!

DIESE COOLEN DRINKS MIT GIN, CAMPARI ODER CRODINO VEREINT EINE SCHÖNE HERBE NOTE UND TOLLE FRISCHE. GENAU RICHTIG, UM DAMIT AUF DER TERRASSE IN DER SONNE DIE OUTDOOR-SAISON ZU ERÖFFNEN

DANIEL MARGRAF UNSER EXPERTE

Der Berliner Jung ist ein echtes Wunderkind: Der studierte Bekleidungs-gestalter war schon Kreativdirektor, Stylist und Barchef. In seiner „Bar 54“ im holländischen Viertel in Potsdam kredenzt er geniale Drinks, die nicht selten von Lesungen oder Live-Musik begleitet werden. www.bar-54.de



GIN OHNE ALKOHOL

Honigsüße, Ingwerschärfe und Zitrusfrische vermählen sich.



TONIC WATER

Hoher Chiningehalt gepaart mit leicht floralen Zitrusaromen.



ZITRONE

Unbedingt auf eine Bio-Qualität achten, wenn man die Schale verwenden möchte.



GRANNY SMITH APFEL

Der hohe Säuregehalt sorgt für eine angenehme Frische.

Gin & Tonic 0 %

Einen großen Eiswürfel in ein Coppa-Glas geben. 4 cl Fluère Drinks Alcohol Free Gin dazugießen. Mit 20 cl Thomas Henry Tonic Water auffüllen. Umrühren und mit einer halben Apfelscheibe Granny Smith und einer Scheibe Bio-Zitrone garnieren.



LILLET ROSÉ

Zusammenspiel von süßer Frucht und leichter Säure. Mit mazerierter Orange und peruanischer Chinarinde.



CRODINO

Samtig-bitterer Aperitif ohne Alkohol. Aus über 30 Kräutern und Früchten.

EISWÜRFEL

Ganze Eiswürfel sind rustikal und halten unsere Frühlingsdrinks perfekt kühl.

FRISCHE MINZE

Nie zerstoßen, immer nur leicht drücken, damit sie sich entfaltet.



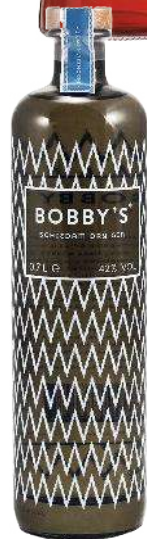
ROTER WERMUT

Komplexes Bouquet mit Kräuternoten von Nelken, Gewürzen und einem Hauch Lavendel.



CAMPARI

Bitterkräuter, Duftstoffpflanzen und Früchte mit Alkohol und Wasser aufgegossen. Der bittere Geschmack ist ideal für Negroni.



DRY GIN

Indonesische Gewürze sorgen für ein fein, trockenes Aroma.



WHISKEY

Baby Bourbon reift in kleinen Fässern. Das heißt, viel Holzkontakt, was den Geschmack holzig und rauchig macht.



BITTER

Mit Aromen von Angelikawurzel, Gewürznelken, Chinarinde, Kardamom.



ZUCKERSIRUP

Selbstgemacht, in eine Flasche gefüllt, ist er mindestens drei Monate haltbar.



ORANGENZESTE

Unbedingt unbehandelte und ungewachste Zitrusfrüchte verwenden.

Lillet Crodino

2–3 Eiswürfel in ein Rotwein-Glas geben. 8 cl Lillet Rosé einschenken, dann mit 10 cl Crodino und 5 cl Thomas Henry Tonic Water auffüllen. Umrühren. Zitronenzeste abziehen, leicht verdrehen, den Glasrand damit abreiben und am Schluss ins Glas tun. Minzzweig auf Handrücken anschlagen und den Drink damit garnieren.

Negroni

In ein Tumbler-Glas 2–3 mittelgroße Eiswürfel legen. 3 cl Bobby's Dry Gin, 3 cl Noilly Prat Rouge Roter Wermut und 3 cl Campari dazugeben, umrühren. Zitronenzeste abziehen, über dem Glas leicht verdrehen, auf dem Glasrand reiben und den Drink damit dekorieren.

Old Fashioned

Einen großen Eiswürfel mit 6 cl Hudson Baby Bourbon Whisky in ein Tumbler-Glas geben. 1,5 cl Zuckersirup und drei Spritzer Angostura Aromatic Bitters hinzufügen und alles verrühren. Zeste von einer unbehandelten Orange abschälen und den Drink damit garnieren.

Wir freuen uns auf frühlingshafte

Löffelbiskuits

Wer mag, bäckt die Biskuits für die Erdbeer-Tiramisu rechts selber. Dafür den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. 3 Eier (Größe L) trennen. Eiweiße mit 90 g Zucker sehr steif schlagen. Eigelbe cremig rühren, zum Eischnee geben und unterziehen. 75–80 g Mehl darafsieben und vorsichtig unterheben. Die Biskuitmasse in Spritzbeutel mit großer Loch-tülle füllen und damit lange Streifen auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen. Etwa 3 EL Puderzucker darüberstäuben und die Biskuits im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen.



Erdbeer-Tiramisu

Bild auf Seite 78

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
plus Kühlzeit: mind. 2 Stunden

Zutaten für 4–6 Portionen

1 Vanilleschote

500 g Mascarpone (besonders cremiger italienischer Frischkäse)

500 g Speisequark (wer will, verwendet hier Magerquark)

400 g Erdbeeren und Erdbeeren zum Garnieren

2 Eier (Größe M), Salz, 75 g Zucker

20–24 Löffelbiskuits (Rezept zum Selberbacken siehe links)

150 ml Espresso oder starker Kaffee

100 g Mandelblättchen

etwas Kakaopulver

evtl. Minzeblättchen zum Garnieren

1. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Mascarpone und Quark mischen und cremig rühren. Erdbeeren waschen, putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Eier trennen.

2. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelbe, Zucker und Vanillemark schaumig rühren. Eigelbcreme, Erdbeeren und Eischnee unter die Mascarpone-Quark-Mischung heben.

3. Eine Auflaufform (ca. 20x22 cm) mit einer Lage Löffelbiskuits auslegen. Biskuits mit der Hälfte vom Espresso beträufeln. Die Hälfte der Mascarpone-mischung darauf verteilen und eine weitere Schicht Löffelbiskuits darauflegen. Mit übrigem Espresso beträufeln und den Rest der Mascarpone-mischung darauf verteilen. Zugedeckt im Kühlschrank mind. 2 Stunden kalt stellen.

4. Inzwischen die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten.

5. Tiramisu aus dem Kühlschrank nehmen, mit Kakaopulver und gerösteten Mandeln bestreuen. Zum Servieren in Portionen schneiden (evtl. auch rund ausstechen). Nach Belieben mit Erdbeerbälften und Minze garnieren.

Dazu passt: ein Rosé-Schaumwein aus Venetien.



Puddingcreme-Tarte mit Erdbeeren und Rhabarber

Bild auf Seite 79

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

plus Kühl-/Wartezeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 1 Tarte-Form (Ø ca. 24 cm).

Ergibt ca. 8 Stücke

FÜR DEN TEIG

1 Zitrone (Bio)

200 g Weizenmehl (Type 405) und etwas Mehl zum Arbeiten

175 g Puderzucker

110 g weiche Butter und etwas Butter für die Form

ein paar Tropfen weißer Balsamico-Essig (alternativ milden Apfelessig oder Zitronensaft verwenden)

getrocknete Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen) zum Blindbacken

FÜR DEN BELAG

250 g Erdbeeren und evtl. noch ein paar Erdbeeren zum Garnieren

250 g Rhabarber

4 Eigelb (Eier: Größe M)

2 TL Speisestärke

1 EL Vanilleextrakt (flüssiges Vanillearoma; ersatzweise gemahlene Vanille oder etwas Vanillezucker verwenden)

500 g Crème double

1 Orange (Bio), 2 Stiele Minze

1. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und 1 TL Schale fein abreiben. Die Zitronenschale mit Mehl, 25 g Puderzucker, weicher Butter, ein paar Tropfen Essig und 1–2 TL kaltem Wasser rasch zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Stunde ruhen lassen.

2. Inzwischen Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Für den Belag die Erdbeeren waschen, putzen, halbieren. Rhabarber waschen, putzen und falls nötig entfädeln. Rhabarber in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

3. Erdbeeren und Rhabarber in einer ofenfesten Form mit 90 g Puderzucker

vermengen. Obst im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Ofentemperatur um 20 Grad reduzieren. Teig aus dem Kühlschrank holen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen (siehe auch den Tipp unten). Tarte-Form ausfetten und mit Mehl bestäuben. Teig in die Form legen, einen Rand hochziehen und den Teig andrücken.

5. Ein Stück Backpapier auf den Teigboden legen, die Trockenerbsen darauffüllen. Teig im Ofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten vorbacken (blindbacken). Aus dem Ofen nehmen, Backpapier samt Hülsenfrüchte abnehmen. Tarte-Teig etwas abkühlen lassen.

6. Ofentemperatur auf 170 Grad reduzieren. Zwei Drittel vom gebackenen Obst (ohne den ausgetretenen Saft) auf dem Teig verteilen. Eigelbe mit Stärke, restlichem Puderzucker (60 g), Vanille und Crème double gründlich vermengen. Creme auf das Obst gießen. Tarte im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen. Dann herausnehmen und erkalten lassen.

7. Inzwischen Orange heiß waschen, ca. 2 TL Schale abreiben. Minzeblättchen abzupfen. Übrige Erdbeer-Rhabarber-Mischung auf der Tarte verteilen. Mit Orangenabrieb und Minze sowie evtl. mit ein paar frischen, halbierten Erdbeeren garnieren und servieren.

Tipp: Mürbteig muss kalt gestellt ruhen, nur so wird er auch richtig schön mürbe. Wenn der Kühlschrank nun aber sehr kalt eingestellt ist, kann man den gekühlten Teig nicht mehr so gut ausrollen: Er ist durch die enthaltene Butter zu fest dafür geworden. Dann muss man den Teig erst noch ein paar Minuten temperieren, bis er wieder so geschmeidig wird, dass er sich formen lässt. Andere Möglichkeit: Man rollt den Teig direkt nach dem Kneten aus und legt die vorbereitete Backform damit aus. Dann wandert der Teig in der Form zum Mürbewerden in den Kühlschrank. Übrigens: Die getrockneten Hülsenfrüchte, die man fürs Blindbacken braucht, kann man mehrmals verwenden. Dafür füllt man sie abgekühlt in ein verschließbares Schraubglas.

Dazu passt: eine elegante, edelsüße Scheurebe aus Rheinhessen.

GETRÄNKE-TIPP



SÜSSE VERWÖHN-Momente



Spargel-Erdbeer-Salat mit gerösteter Schokolade

Bild auf Seite 80

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
davon Wartezeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g grüner Spargel

250 g Erdbeeren

1 kleine Handvoll Minzeblättchen

1 Orange (Bio)

Mark von 1 Vanilleschote

100 g Zucker

200 g weiße Schokolade

4 EL Crème double

1. Spargel waschen, Stangen evtl. im unteren Drittel schälen. Holzige Enden abschneiden und die Stangen längs halbieren. Erdbeeren putzen, je nach Größe halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden. Evtl. etwas Minze zum Garnieren beiseitelegen. Spargel, Erdbeeren und übrige Minzeblättchen in einer ofenfesten Form verteilen.

2. Orange heiß waschen, trocken reiben, 4 Schalenstreifen abziehen (mit Sparschäler). Schalenstreifen mit Vanillemark, Zucker und 100 ml Wasser aufkochen. 1 Minute köcheln lassen, dann über Spargel und Erdbeeren gießen und das Ganze ca. 60 Minuten marinieren.

3. Inzwischen Backofen auf 160 Grad heizen. Schokolade grob zerteilen, auf ein mit Backpapier bedecktes Blech legen. Schokolade im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten rösten bzw. schmelzen. Zwischendurch die Schokoladenmasse ein- bis zweimal durchrühren. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen (beim Abkühlen entstehen aus der flüssigen Schokolade knusprige Schoko-Tuffs).

4. Marinierten Spargel und Erdbeeren auf Teller verteilen. Je einen Klecks Crème double daraufsetzen, Schokoladenstücke darüberstreuen. Mit Orangenvanille-Sirup beträufeln und evtl. mit frischer Minze garniert servieren.

Dazu passt: ein weißer Portwein.



Spargelcreme mit Brombeer-Tempura

Bild auf Seite 81

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten
plus Wartezeit: mind. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

250 g weißer Spargel

1 Zitrone (Bio), 250 g Mascarpone

150 g griechischer Joghurt

5 EL Zucker, 1 EL Vanilleextrakt

150 g Erdbeeren

100 ml Rum (alkoholfreier Ersatz:

Apfelsaft), 1 Orange (Bio)

125 g Brombeeren (ersatzweise TK)

50 g Weizenmehl, 50 g Reismehl

ca. 250 ml Frittieröl, ca. 1 EL Speisestärke, Basilikum zum Garnieren

1. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Stangen klein schneiden, in Wasser in ca. 15 Minuten ganz weich kochen. Spargel in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und zusätzlich mit den Händen trocken ausdrücken.

2. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. 1 EL Schale abreiben. Mascarpone, Joghurt, 4 EL Zucker, Vanille, Zitronenschale und Spargel cremig rühren (wer möchte, püriert den Spargel vorher). Spargelcreme zugedeckt für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

3. Erdbeeren waschen, putzen, mit dem übrigen Zucker (1 EL) sowie dem Rum mischen. Fein pürieren und die Sauce in den Kühlschrank stellen.

4. Orange heiß waschen, trocken tupfen, 1–2 TL Schale abreiben. Beeren verlesen. Mehl, Reismehl und 150 ml eiskaltes Wasser gut verrühren. Frittieröl in einem Topf auf 160–170 Grad erhitzen. Stärke auf einen Teller streuen. Beeren portionsweise darin wenden, durch den Teig ziehen und im Öl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Erdbeersauce, Spargelcreme und Brombeer-Tempura in Gläser verteilen. Mit Orangenschale und Basilikum garnieren und servieren.

Dazu passt: ein Espresso.



Eis aus gerösteten Erdbeeren mit Shortbread

Bild auf Seite 82

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden
plus Wartezeit: ca. 3 Stunden

Zutaten für ca. 8 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Eismaschine

ca. 450 g Erdbeeren, 150 g Zucker

250 g Schmand, 250 g Schlagsahne

115 g weiche Butter, 55 g Puderzucker, Salz, 130 g Mehl (Type 405)

und etwas Mehl zum Arbeiten

40 g Reismehl, 2 EL brauner Zucker

evtl. Kräuter zum Garnieren

1. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Erdbeeren verlesen, putzen, halbieren und in einer Auflaufform mit dem Zucker vermischen. Erdbeeren im vorgeheizten Ofen 30 Minuten rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen, dann für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

2. Erdbeeren samt Saft mit Schmand und Sahne vermengen und in der Eismaschine in ca. 15 Minuten cremig gefrieren lassen. Das fertige Eis in einem passenden Gefäß bis zur weiteren Verwendung tiefkühlen.

3. Butter, Puderzucker, 1 Prise Salz schaumig rühren. Mehl und Reismehl unterrühren. Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen. Dann Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen.

4. Kreise (Ø 5–6 cm) daraus ausstechen. Teigtaler auf ein mit Backpapier bedecktes Blech legen, alles für 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. Backofen auf 150 Grad vorheizen.

5. Gekühlte Taler mit braunem Zucker bestreuen. Auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen. Shortbread aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen. Erdbeereis kurz antauen lassen, dann mit dem Eisportionierer zu Kugeln formen und dazuservieren. Evtl. mit Kräutern garnieren und nach Belieben frische Erdbeeren dazureichen.

Dazu passt: ein Oolong-Tee.

GEHEIM-TIPPS FÜR SPARGEL-FANS

NUN IST ENDLICH ERNTEZEIT! DIE DEUTSCHEN ANBAUGEBIETE SIND BERÜHMT FÜR IHRE QUALITÄT. IN RESTAURANTS UND AUF HÖFEN DREHT SICH JETZT ALLES UM DAS KÖNIGLICHE GEMÜSE. WIR HABEN DIE TOP-ADRESSEN UND SCHÖNSTEN AUSFLUGSZIELE DER SAISON ENTDECKT



EIN ERLEBNIS

Spargel satt
verspricht das
Genuss-Festival
auf Hof Umberg



ERNTEFRISCH

Bis der Spargel vom Feld auf die Teller gelangt, vergehen nur wenige Stunden

SPARGEL-GENUSS-FESTIVAL, BOTTROP-KIRCHHELLEN

Raus aufs Land

Jedes Jahr zu Pfingsten pilgern Spargelliebhaber aus ganz Nordrhein-Westfalen zum „Hof Umberg“ nach Bottrop-Kirchhellen. Auch dieses Jahr ist der Bauernhof, auf dem Familie Umberg das edle Gemüse sowie verschiedene Früchte, wie Erdbeeren, Äpfel oder Zwetschgen kultiviert, wieder Gastgeber des „Spargel-Genuss-Festivals“ (30. 5. – 1. 6.). „Wir haben viele Stammgäste, die jedes Jahr wiederkommen“, erzählt Rainer Bierwirth, Vorsitzender des Vereins „Essen genießen e. V.“, der das Event ehrenamtlich veranstaltet. Viele davon reisen aus allen Ecken des umliegenden Ruhrgebiets mit dem Fahrrad an. „Die Leute lieben die gemütliche Atmosphäre, die ländliche Kulisse unseres Fests und natürlich die gute Luft hier draußen.“ Vor allem locken aber die kulinarischen Genüsse. Am besten schlendert man von Stand zu Stand und verschafft sich zunächst einen Überblick, welche Leckerbissen die verschiedenen Gastronomen aus der Region zubereiten. Mit Fisch, mit Fleisch oder vegetarisch – leicht wird einem die Entscheidung nicht gemacht. Ein bisschen Platz im Magen sollte man auch einplanen für die leckeren Waffeln mit frischen Erdbeeren und Schlagsahne aus dem Hofcafé.

www.essen-genießen.de

VIELFRUCHTHOF DOMSTIFTSGUT MÖTZOW, BEETZSEEHEIDE

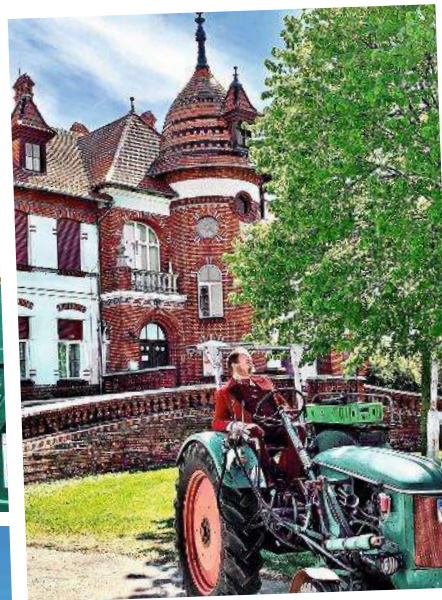
Kunst, Tiere & Gemüse

Der „Vielfruchthof Domstiftsgut Mötzow“ im brandenburgischen Beetzseeheide ist ein tolles Ausflugsziel für große und kleine Genießer. Erstere steuern vermutlich vorzugsweise den ehemaligen Schafstall an, in dem sich heute ein Lokal befindet. Zur Saison gibt es hier natürlich frischen Spargel von den umliegenden Feldern. Die Kinder lieben vor allem die Hoftiere. Esel, Ziegen, Schafe, Kaninchen und Alpakas warten darauf, gestreichelt zu werden. Der alte Kornspeicher und die Stellmacherei (eine Werkstatt in der man Räder, Wagen und verschiedene landwirtschaftliche Geräte aus Holz herstellt) des historischen Gutshofs wurden zur „Kunstmühle“ umgebaut. In den Räumlichkeiten sind wechselnde Ausstellungen verschiedener Künstler zu sehen. Fans individuell gefertigter Stücke können Arbeiten regionaler Handwerker, wie beispielsweise Keramik, Textilien oder Schmuck, erwerben. Vor der Heimreise steht aber noch ein Besuch des Hofladens im ehemaligen Pferdestall an, hier kann man sich mit frischem Gemüse und Obst sowie allerlei Delikatessen für zu Hause eindecken.

www.vielfruchthof.de

ERLEBNISHOF

Die Verbindung von Kunst und Genuss macht einen Tag auf dem Vielfruchthof zum Ereignis



Fotos: Daniela Ponath Fotografie; Domstiftsgut Mötzow (3); Götz Wrage (2); Kerstin Kokoska/Essen genießen e.V. (4); Stadt Schrobenehausen (3); Tobias Schwerdt (3); Tom Tautz



N°4

GASTGEBER

Im „N°4“ wird von Köchen selbst mit serviert

N°4, BUXTEHUDE

Kochkunst im hohen Norden

Wie wäre es mit einer fruchtigen Jostabeer-Hollandaise, einer feinen Kerbel-Beurre blanc oder einer Estragon-Vinaigrette? Spricht man mit Sternekoch Jens Rittmeyer über Spargel, fallen ihm sofort die köstlichsten Saucen ein, die er zum Stangengemüse servieren würde. Diese sind sein Steckenpferd, was ihm von seinen Gästen den Titel „Saucengott“ bescherte. „Nicht der schlechteste Spitzname“, schmunzelt Rittmeyer, der seine Saucen auch über einen Onlineshop vertreibt. Im Restaurant „N°4“ im „Navigare NSBhotel“ in Buxtehude bringt der Profi eine sehr Gemüse lastige Küche auf die Teller. „Wir kochen im Kreislauf der Natur, mit Lebensmitteln aus der Region, zur Saison auch gerne mit Muscheln oder Fisch“, erklärt Rittmeyer. „Fleisch gibt es nur in einem Gang. Das ist unser Beitrag zur Nachhaltigkeit.“ Im Sommer ziehen er und sein Team auf den „Biohof Otilie“ von Kerstin Hintz. Vom 27. Juli bis 9. August eröffnen Sie dort ihr Pop Up-Restaurant „Farm to Table“. Bis zu 16 Gäste nehmen dann gemeinsam an einem großen Holztisch Platz, der bei schönem Wetter draußen im Grünen steht.

www.jens-rittmeyer.de / www.hotel-navigare.com



NORDISCH

Puristisch, aber immer mit viel Sauce, so ist der Stil von Jens Rittmeyer



BERÜHMTE SORTEN

„Schwetzinger Meisterschuss“ und „Lucullus“ werden bis Johanni geerntet

STADT SCHWETZINGEN

Spargel-Hochburg

Spargel hat in Schwetzingen eine lange Tradition, bereits Mitte des 17. Jahrhunderts wurde das Gemüse im Schwetzinger Schlossgarten angebaut. Der Verzehr der feinen Stangen war damals allerdings nur dem Kurfürsten Karl Ludwig vorbehalten. Diese Zeiten sind zum Glück vorbei und so finden die ganze Saison über in der Stadt verschiedene Veranstaltungen rund um das Gemüse, natürlich für jedermann, statt. Interessant ist auch ein Stadtrundgang mit der historischen Spargelfrau, die Spannendes und Lustiges über Schwetzingen und das königliche Gemüse zu berichten weiß. Mehr über die mühsame Ernte, die auch heute noch in Handarbeit erfolgt, kann man hautnah bei einem Spargelstechen-Workshop erfahren, die verschiedene Höfe während der Saison anbieten. Natürlich sind von Ende April bis Ende Juni die edlen Stangen auch in den Restaurants in der historischen Altstadt die Stars auf den Tellern.

www.schwetzingen.de



GEMÜTLICHE ALTSTADT

In den netten Restaurants lässt es sich wunderbar einkehren



KULTUR-GEMÜSE

Auch auf zahlreichen Gemälden sind die Stangen verewigt



HISTORISCH

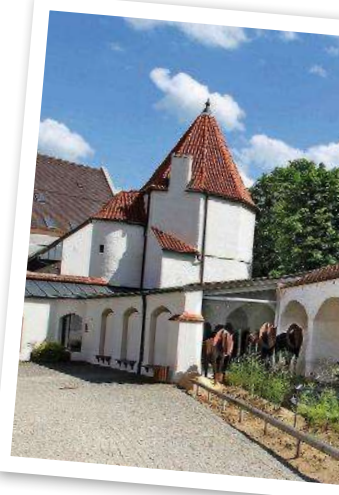
Das Museum befindet sich in der alten Stadtmauer

SPARGELMUSEUM, SCHROBENHAUSEN

Essbares Kulturgut

Geschichte, Botanik, Anbau, Kunst und Kuriositäten – man kann im Museum in Schrobenhausen so einiges über das Lieblingsgemüse erfahren. Hobbyköche werden vor allem den ersten Stock lieben, denn hier dreht sich alles rund um das Thema Essen. Neben historischem Spargelgeschirr, mit außergewöhnlichen Stücken wie einer edlen Spargelzange des russischen Hofjuweliers Carl Peter Fabergé aus dem Jahre 1890 oder einer äußerst seltenen Spargeldeckeldose aus Meißen von 1780, sind auch zahlreiche teils Jahrhunderte alte Kochbücher ausgestellt. Nach dem Besuch der kulinarischen Spezialsammlung sollten Sie unbedingt von der Theorie in die Praxis übergehen und sich in einem der Lokale der Stadt den Schrobenhausener Spargel, der seit Oktober 2010 als geschütztes geografisches Lebensmittel der EU eingetragen ist, schmecken lassen.

www.museen-schrobenhausen.byseum.de





Obsttheke



Gemüsetheke



Fleischtheke



Käsetheke



Raffinierte Rezepte &
kreative Ideen
für den Weg durch
Ihren EDEKA-Markt



Ab 8. April exklusiv bei EDEKA

Es gibt IMMER einen Grund für...

Fertig-Sauce-Hollandaise

Als Sternekoch und großer Spargel-Fan muss ich gestehen: Auch ich bin schon in Versuchung gekommen und habe es getan. In den Untiefen unseres Vorratsschranks fand sich ein unschuldig anmutendes Tetrapack mit Sauce Hollandaise, das ich zum Königsgemüse, dem Spargel, gereicht habe – heimlich, versteht sich.

Irgendwie hatte es meine Frau geschafft, das berühmt berüchtigte Päckchen einzuschleusen. Zugegeben, so ganz unpraktisch ist es ja nicht: Die fertige Sauce kann ohne Kühlung nahezu unbegrenzt gelagert werden und schnell fertig ist sie obendrein. Selbst blutige Koch-Anfänger müssen dank dieser Glanzleistung der Lebensmittelindustrie nicht das Gerinnen der Sauce fürchten. Die Emulsion gelingt hier immer und ist auch durch stundenlanges Erhitzen nicht aus der Fassung zu bringen. Die selbst gemachte Variante legt da deutlich mehr Star-Allüren an den Tag. Und der Geschmack solcher Fix- und Fertigprodukte? Es soll ja Menschen geben, die genau auf dieses „Junk-Aroma“ stehen. Allen anderen sei geraten, sie einfach nach Lust und Laune aufzupeppen. Die solide Buttersauce gewinnt dabei vor allem durch fruchtige Zitrusaromen an Ausdruck, kann aber auch mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer und einem Schuss Essig schnell abgewandelt und aufgepeppt werden. So merken die Gäste garantiert nicht, dass hier ein wenig geschummelt wurde.

Wer sich aber doch an die frische Zubereitung wagen möchte, wird beim erfolgreichen Aufschlagen natürlich mit einer ordentlichen Portion Kochstolz belohnt – den gibt es halt nicht fertig zu kaufen.



Doch ganz gleich, ob aus der Tüte oder selbst gemacht: Die Menschheit wird durch eine Packung Fertigsauce nicht besser oder schlechter. Viel wichtiger wäre es, den Blick vom Begleiter hin zum Hauptdarsteller des Tellers schweifen zu lassen. Spargel ist das Saison Gemüse schlechthin – eine Besonderheit, die ihm meiner Meinung nach auch gegönnt sein sollte. Sich im Winter mit weit gereistem Gemüse aus

Übersee einzudecken, halte ich da für wesentlich „geschmackloser“, als hin und wieder auf eine Fertigsauce zurückzugreifen, die im Übrigen nur noch wenig mit den E-Stoff-Bomben von vor 20 Jahren gemein hat.

Sollte demnächst Spontanbesuch im Hause Kotaska mit frischem Spargel auftauchen, werde ich wahrscheinlich wieder unbeobachtet ein verdächtiges Päckchen aus dem Vorrat holen, mit etwas Orangenabrieb und Pfeffer fein abschmecken und insgeheim meiner Frau danken, dass sie beim Einkauf nicht widerstehen konnte.

MARIO KOTASKA

Der 46-jährige TV-Koch und Wahl-Kölner lebt für gutes Essen. Trotz Bio-Boom und Fitnessbewusstsein sollte man dennoch locker und flexibel bleiben beim Thema Kochen und Zubereiten, findet er.

FLORIDA
s Programin
r13florida.org

ingen

Antje de Vries
www.foodanjoy.com

WER DIE OSTFRIESISCHE
FROHNATUR ÜBER SPARGEL
SPRECHEN HÖRT, BEKOMMT
SOFORT APPETIT DARAUF.
MIT FINGERSPITZENGEFÜHL
UND LEIDENSCHAFT ZAUBERT
SIE GESCHMACKSEXPLOSIONEN
AUF DIE TELLER

„Meine
Berufung?
Menschen
mit Essen
verbinden“



M

Filigranes Anrichten gehört zum Alltag von Antje de Vries

Mit 16 Jahren biss sie in Texas in eine Honeydew-Melone und war von den herrlich süßen Aromen so überwältigt, dass sie fortan jeden Tag kochte. Ihr Schlüsselerlebnis, wie Antje de Vries sagt. Nach dem Abitur kam für sie somit nichts anderes infrage, als eine Kochausbildung zu absolvieren, später ergänzte sie diese durch das Studium der Ökotrophologie. Heute ist die 38-Jährige als Köchin und Beraterin weltweit für gastronomische Konzepte unterwegs. Ihr erstes Kochbuch „Abenteuer Geschmack“ steht dank der unglaublichen Aromen-Vielfalt ganz im Zeichen der heimlichen Superstars der Küche – dem Gemüse.

Seit fünf Jahren haben Sie keine eigene Wohnung, jetten von Projekt zu Projekt. Wie sieht ein normaler Tag in Ihrem Leben aus?

Das gibt es bei mir nicht – zum Glück! An einem Drittel der Tage im Jahr weiß ich morgens noch nicht mal, wo ich abends übernachtete, da ich ständig unterwegs bin. Ich lasse mir das einfach gerne offen.

Was war Ihr bislang ungewöhnlichster Job?

Als ich als Deutsche auf Bali zusammen mit Franzosen für ein chinesisches Bao-Restaurant das Konzept entwickelt habe. Das war schon echt verrückt. Aber in der Küche versteht man sich einfach, egal welche Sprache man spricht. Das ist auch irgendwie das Besondere.

Wie entstehen Ihre Rezepte, so ganz ohne eigene Küche?

Das meiste entsteht tatsächlich erst mal in meinem Kopf. Dann sitze ich am Rechner und überlege, welche Rezepte zum jeweiligen Konzept passen könnten. Das ist so eine Mischung aus Erfahrung und sensorischem Wissen und klappt erstaunlicherweise ziemlich gut. Inspiriert werde ich von meinen Reisen, aber auch vom Produkt selbst.

Was darf auf einem für Sie perfekten Teller nicht fehlen?

Meine Oma hat immer gesagt „ohne Fett geht nichts“. Damit hat sie wirklich recht. Auch ich liebe ein gutes Olivenöl, eine tolle Butter. Das ist einfach der Gaumenschmeichler des Essens.

Verraten Sie uns einen Trick zur Kombination einzelner Aromen?

Wichtig ist, mit den verschiedenen Reizen eine Spannung reinzubringen. Also mindestens zwei Grundgeschmäcker wie süß und salzig kombinieren, das erzeugt Komplexität. Dabei sollte man sich ganz aufs Produkt einlassen, reinschmecken, woran es einen erinnert und die Hauptnoten wahrnehmen.

Was schätzen Sie an Spargel besonders?

Die Begehrlichkeit durch die Saisonalität finde ich total spannend. Wenn alle ganz aufgeregt sind, weil was Kulinarisches passiert. Spargel gare ich am liebsten im eigenen Saft – dann schmeckt er so richtig intensiv, das liebe ich. Aber auch roh, frittiert, gegart, gegrillt – man kann einfach so viel mit ihm anstellen.

Was passt denn besonders gut zu Spargel?

Alles Nussige ist superreizvoll, stellt einen intensiven Kontrast her und nimmt gut die Schwefelaromen auf. Aber auch die Säure von Limetten oder Kaffirlimettenblättern bringen eine schöne Frische rein. Dagegen finde ich Fleisch oder Schinken persönlich oft sogar etwas zu intensiv.

Soulfood aus Indonesien: „Gado Gado“, ein warmer Gemüsesalat



In „Abenteuer Geschmack“ geht es um Gemüse, GU Verlag, um 30 Euro

Routine ist für sie ein Fremdwort. Antje de Vries liebt es, jeden Tag etwas Neues zu entdecken



Zartknusprige
Teighülle und
fruchtiger Dip:
ein köstliches
Gaumenspiel

Spargel im Haselnussteig mit Orangen-Butter-Mayo

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE MAYONNAISE

80 g Butter

80 ml Öl

1 Bio-Orange

1 kleines Bund Estragon

1 sehr frisches Eigelb (Größe M)

Meersalz

1 Msp. mittelscharfer feiner Senf

FÜR DEN SPARGEL

800 g Spargel (nach Belieben weiß,
grün oder violett)

1 l Pflanzenöl zum Frittieren

250 g Mehl

Meersalz

1 Msp. Backpulver

grüner Pfeffer (frisch gemahlen)

100 g gehackte Haselnuskerne

350 ml Sekt (ersatzweise Weißwein)

1 Ei (Größe M),

1 Eiweiß (Größe M)

1. Für die Mayonnaise die Butter in einem kleinen Topf erhitzen, bis sie leicht braun wird. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen und das Öl unterrühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Die Orange waschen und halbieren. Eine Hälfte in acht Spalten schneiden und diese beiseitestellen. Von der anderen Orangenhälfte die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Estragon waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen, grob hacken.

2. Eigelb, Orangenschale, 2 EL Orangensaft, 1 Prise Meersalz und den Senf in einen hohen Rührbecher geben, alles kurz pürieren. Die Butter-Öl-Mischung nach und nach in dünnem Strahl unter weiterem Mixen einlaufen lassen und weitermixen, bis eine kompakte Mayonnaise entstanden ist. Die Hälfte des Estragons hinzufügen und kurz untermixen.

3. Für den Spargel im Haselnussteig den Spargel waschen und je nach Sorte schälen, die holzigen Enden abschneiden. Spargel

schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Das Frittieröl in einem Topf, einem Wok oder einer Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Das Öl ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzkochlöffelstiel kleine Bläschen aufsteigen. Das Mehl mit 1 großen Prise Salz mischen. Die Spargelstücke in der Mehlmischung wenden, bis sie rundum damit umhüllt sind. Überschüssiges Mehl mit Backpulver, 1 Prise Pfeffer, Haselnüssen, Sekt, Ei und Eiweiß in einer Schüssel zügig zu einem Teig verrühren.

4. Die Hälfte der Spargelstücke durch den Teig ziehen, herausheben, kurz abtropfen lassen und im heißen Öl in 3–5 Min. goldbraun und knusprig frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den restlichen Spargel ebenfalls durch den Teig ziehen und frittieren. Spargel auf vier Teller verteilen und mit dem restlichen Estragon bestreuen. Die Orangenspalten dazulegen und die Mayonnaise zum Dippen dazu servieren.

EXKLUSIV – GENUSS IM PAKET!

Jetzt LUST AUF GENUSS lesen und erstklassige Weine genießen!

EGUREN CODICE 2017

Der Einstiegs-Tempranillo präsentiert sich in einem mitteldichten Purpur mit violetten Reflexen. Über dem Glas lassen sich ein Aromencocktail aus dunklen Beerenfrüchten (Cassis) und Kirschen sowie feinwürzige und balsamische Noten entdecken. Am Gaumen ist der Eguren Codice saftig mit gut eingebundenen weichen Tanninen, einer guten mittleren Struktur und Länge sowie einem angenehmen fruchtig-würzigen Nachhall.

0,75 l / 14,0% Alkohol

POGGIO LAURO SIR PASSO TOSCANA ROSSO 2017

Der Poggio Lauro wird aus leicht angetrockneten Trauben gekeltert. Das Ergebnis ist ein außerordentlich fesselnder Wein, der buchstäblich wie feinste Seide über den Gaumen fließt. Die dominierende Frucht von schwarzen Kirschen wird mit feinsten Vanillearomen zu einem Wein erster Klasse abgerundet.

0,75 l / 14,0% Alkohol

TARANTINTO CRIANZA „EL CACHO“ 2016

Dieser herrliche Rotwein lässt eine Vielzahl an fruchtig-würzigen Aromen, welche von reifen Waldbeeren, Schwarzkirschen, Pflaume, Paprika und Kräutern dominiert werden, aus dem Glas strömen. Am Gaumen wiederholt er diese Aromenvielfalt und ergänzt zudem Holzrauch, Leder, Tabak, Mokka und Schokolade.

0,75 l / 14,0% Alkohol

TANICA MERLOT COLLEZIONE VENT'ANNI 2018

Der 2018er Tanica Merlot Collezione Vent'anni hüllt sich in ein mitteldichtes Purpur mit violetten Reflexen. Der Duft über dem Glas ist erfüllt mit einem schönen Bukett und Anklängen von dunklen Beerenfrüchten, etwas Schwarzkirsche und Pflaume sowie feiner Würze, Rumkonfekt und Schokolade.

0,75 l / 13,0% Alkohol

SEQUAL SELECCIÓN ESPECIAL 2017

In der Nase harmonisieren klar definierte Fruchtaromen von Kirschen und dunklen Beeren mit zarten kräuter-würzigen Anklängen. Am Gaumen mit mittlerem Körper und richtig saftig kommen die Fruchtaromen noch besser zum Ausdruck. Ganz dezente, gut verwobene Tannine hinterlassen einen schmelzigen Eindruck. Im Finale klingt dieser gehaltvolle Rotwein fruchtig-frisch aus.

0,75 l / 12,5% Alkohol


SAN MARZANO LAMADORO PRIMITIVO 2018

Dieser Primitivo besitzt eine intensive, purpurne Farbe, sowie ein reichhaltiges fruchtbetontes Bukett. Dieses ist geprägt von dunklen und roten Beeren, Amarena-Kirschen, Backpflaumen, Kräuterwürze und Nelken. Der Primitivo besitzt eine frische Säure mit fruchtigen Aromen und weichen Tanninen.

0,75 l / 12,0% Alkohol

Lieferung direkt von Silkes Weinkeller:

- 🍷 Bester Weinhändler Deutschlands: 2011, 2012, 2013 (Platz 1); 2014, 2018 (Platz 2)
- 🍷 Bester Weinhändler Deutschlands Spanische Weine: 2015, 2017, 2018 (Platz 1)
- 🍷 Bester Weinhändler Deutschlands Italienische Weine: 2015, 2017 (Platz 1)

 SILKES WEINKELLER



IHR LUST AUF GENUSS WEIN-SPARPAKET:

Exklusives Wein-Paket*	48,00 €
13 Ausgaben Lust auf Genuss	54,60 €
Regulärer Preis	102,60 €
FÜR SIE NUR	55,60 €

* Im Paket enthalten sind 6 Flaschen (jew. 1 Flasche der oben aufgeführten Weine)

Angebot nur gültig in Deutschland



Aktionsnummer: 643 438 E05/G05

➔ GLEICH BESTELLEN UNTER  **+49 (0) 18 06-93 94 00 66****
 **www.burda-foodshop.de**

Verantwortlicher und Kontakt: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München.

Geschäftsführer: Frank-Jörg Ohlhorst, Kay Labinsky, Handelsregister AG München HRB 123 933.

Alle angebotenen Weine enthalten Sulfite. Silkes Weinkeller behält sich aufgrund Verfügbarkeiten einen Jahrgangswechsel vor. Alle Preise in Euro inkl. der gesetzl. MwSt. sowie inkl. Versandkosten. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/Allgemeine-Geschäftsbedingungen abrufen. ** € 0,20/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilnetz max. € 0,60/Anruf, Ausland abweichend. Datenschutzhinweis: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: +49 (0) 781- 639 6100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 (1) b), f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Chipotle Chicken mit buntem Spargelgemüse	17
Chorizo-Spargel-Risotto	75
Eis aus gerösteten Erdbeeren mit Shortbread	87
Erdbeer-Tiramisu	86
Frikadellen mit gegrilltem Spargel	76
Kabeljau mit Spargelmayonnaise und Linsen	49
Kalbsrouladen, gefüllte, mit Spargelsalat	74
Lachs, mariniertes, mit Spargel-Ananas-Sambal	48
Lammkoteletts, grüner Spargel und Taleggiosauce	75
Mandel-Crêpes, pikant gefüllte	63
Mit Spargel und Garnelen gratinierte Crostini	31
Ofenkartoffeln, gefüllte	31
Pancakes, chinesische, mit Spargel und Pulled Pork	76
Perlhuhnbrust mit Spargel und Ingwertomaten	62
Puddingcreme-Tarte mit Erdbeeren und Rhabarber	86
Reis-Bowl mit gegrillten Muscheln und Grünspargel	74
Ricotta-Gnocchi mit Frühlingsgemüse	17
Rinder-Carpaccio mit gebratenem weißem Spargel	63
Roastbeef mit Spargel-Kimchi	50
Salat, „grüner“, mit Speck und Feta	48
Spargel-Bowl, asiatische	16
Spargelcreme mit Brombeer-Tempura	87
Spargel-Enten-Salat, asiatischer, auf Rote-Bete-Sirup	75
Spargel-Erdbeer-Salat mit gerösteter Schokolade	87
Spargel im Haselnussteig mit Orangen-Butter-Mayo	96
Spargel in Avocadodressing mit Hähnchenkeulen	48
Spargel in Kräuter-Weißwein-Sauce mit Rindfleisch	30
Spargel-Kartoffel-Gratin mit Beef Wellington	30
Spargel kochen (Grundrezept)	33
Spargel mit Mais-Salsa, Prosciutto und Parmesan	76
Spargel-Parmesan-Polenta mit Maishähnchenkeulen	50
Spargelragout, scharfes, mit Paprikapüree	62
Spargel-Rösti mit Makrele und Roter Bete	62

Titelrezept: Spargel, sous-vide gegarter, mit

Haselnusssauce

Titelrezept: Spargelsuppe mit Jakobsmuscheln

Spargel-Tagliatelle mit Zander und Spargelkruste

Steak Tartare, dazu Vanille-Zitrus-Spargel

Steak und Grünspargel mit Teriyaki-Sauce

Tafelspitz mit Spargel-Apfel-Tatar

Teigtäschchen mit Spargel und Wasabicreme

Thunfisch-Zitronen-Tatar (Spargel-Topping)

Togarashi-Gewürzmischung (Spargel-Topping)

Tomatensugo mit Feta-Schinken-Schaum (Spargel-Topping)

Tomatensuppe mit Spargelravioli

Trüffelbutter mit Blüten (Spargel-Topping)

Alle Rezepte 2019 auf einen Blick!

Öffnen Sie die Kamera-App Ihres Smartphones und halten Sie es für 2–3 Sekunden ruhig über den QR-Code. Folgen Sie dann dem Link, der auf dem Display erscheint. Andernfalls eine QR-Code-App zum Scannen benutzen. Oder direkt über: www.daskochrezept.de/magazin/lustaufgenuss-jahresrezeptregister



IMPRESSUM

Chefredakteurin: Anke Krohmer (V.i.S.d.P.)
anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com
Stellvertretende Chefredakteurin: Sonja Vignold
Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede
Redaktionskoordination: Yvonne Krüger
Grafik: Petra Herz, Nadine Karmatzki (fr.)
Textchefs: Janina Diamanti, Irmgard Schultheiß
Redaktionsleitung München: Alissia Lehle
Chefs vom Dienst: Kathrin Beckers, Bernd Jünger
Produktionsleitung: Anna Talla
Redaktion Print + Online: Chantal Götte, Anja Hanke, Christina Hofer, Neele Kehrer, Nina Weber, Lara Schmidt, Regina Hemme (Volontärin); Catherine Faas (Praktikantin)
Bildredaktion: Mandy Giese (fr.)
Titelfoto: StockFood / René Riis; Thorsten Suedfels
Foodstyling und Rezepte: Adam Koor
Styling: Krisztina Zombori

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Christina Hilker und Jossi Loibl (Weinexperten), Christoph Schulte, Sofia Seethaler, Maren Zimmermann
Repro: Michael di Bari, Michael Schätzl; Pixel4Media – Burda Magazine Holding GmbH
Redaktionssekretariat: mfi-office@burda.com
Leserservice: leserservice.lustaufgenuss@burda.com, Telefon +49 (0) 89 92 50 21 50
Verantwortlich für den Redaktionsteil: Anke Krohmer, Anschrift siehe Verlag.
 Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München, Telefon +49 (0) 89 92 50 00, Fax +49 (0) 89 92 50 30 30

Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda
Geschäftsführung: Frank J. Ohlhorst, Kay Labinsky
Managing Director: Nina Winter
Senior Brand Manager: Frauke Fabel
Burda Community Network GmbH
Geschäftsführung: Burkhard Graßmann, Michael Samak
 Telefon +49 (0) 89 92 50 27 70 oder +49 (0) 71 81 84 34 34
Verantwortlich für den Anzeigenteil: AdTech Factory GmbH & Co. KG, Alexander Hugel, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg.
 Es gilt die aktuelle Preislise, siehe bcn.burda.de
Vertriebsleiter: Ralf Gretenkord, Meine Familie und ich Verlag GmbH, Offenburg, Telefon +49 (0) 71 81 84 22 65
Einzelpreis in Deutschland: € 4,20 inklusive 7 % MwSt., Abonnementpreis € 4,20 pro Heft inklusive 7 % MwSt.,
Abonnenten-Service: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 290, 77649 Offenburg, Telefon +49 (0) 18 06 93 94 00 66, 20 Ct./Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil max. 60 Ct./Anruf, Ausland abweichend, E-Mail: mfi@burdadirect.de
Einzelheftbestellung: Pressevertrieb Nord KG, E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de
 Internet: www.burda-foodshop.de
Datenschutzanfrage:
 Tel. +49 (0) 71 81 6 39 61 00, Fax +49 (0) 71 81 6 39 61 01, E-Mail: lustaufgenuss@datenschutz-anfrage.de

MFI MEINE FAMILIE UND ICH Verlag GmbH
 Alleinige Gesellschafterin: Burda Magazine Holding GmbH.
 Deren alleinige Gesellschafterin Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung, deren alleinige Gesellschafterin Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft, Offenburg. Deren Komplementäre sind: Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger, München, und die Hubert Burda Media Holding Geschäftsführung SE, Offenburg.
 Ihre Kommanditisten sind Elisabeth Furtwängler, München, und Jacob Burda, München, sowie die Burda Betriebsführungsgesellschaft m.b.H., Offenburg.
Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o./U. Pultuska 120,07-200 Wyszów, Polen
 Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion. Alle Rechte vorbehalten. ISSN 0933-0828
 Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

BurdaHome

<http://www.facebook.com/lustaufgenuss>



Lust auf Genuss

magazin

NEUE SOMMERSALATE ZUM GRILLFEST

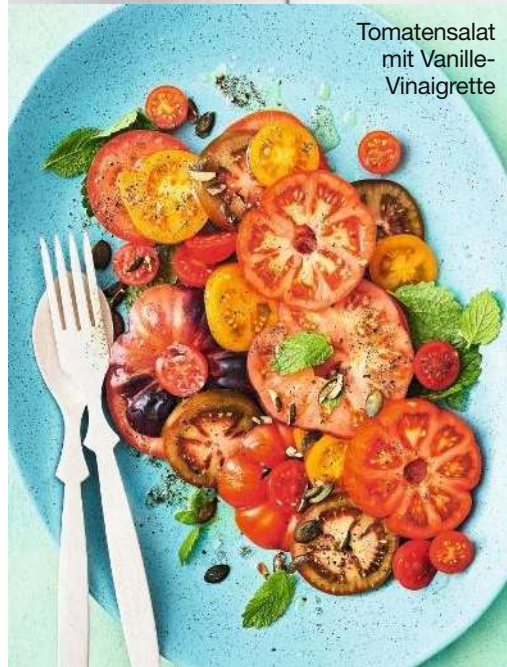
Kaum strahlt die Sonne und die Temperaturen steigen, möchten wir ab nach draußen und unser Outdoor-Living wieder in vollen Zügen genießen. Am liebsten in geselliger Runde mit Freunden, coolen Drinks und köstlichen Leckereien. Unsere neuen Salat-Ideen sind dafür perfekt – ob als Beilage zum Grillen, als Sattmacher-Salat zum Feierabend oder zum Picknick. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei – mit buntem Gemüse, Kräutern, Kartoffeln, Getreide, Nudeln, Früchten, Fleisch und Fisch. Außerdem super Dressings und neue Lieblingsrezepte für den Rost. Der Sommer kann kommen!



Heidelberg-Waldorf-Salat



Pasta-Salat mit Garnelen und Bohnen



Tomatensalat mit Vanille-Vinaigrette



Sesam-Tofu-Salat

MEHR ZUM HEFTTHEMA

Magazin News und praktisches Grill-Zubehör **Mixx** Trendige neue Sommer-Drinks **Probiert** Fertig-Dressings für Salate **Kulinarische Reise** Coole Streetfood-Festivals mit BBQ in Deutschland **Profi-Tipps** Alles über Fleisch-Qualität, Cuts & Co. **Liebling** Rucola **Porträt** Maximilian Lössl, Gründer von Agrilution und Plantcube-Erfinder

Freuen Sie sich aufs nächste Heft!

Ab 6. 5. 2020 an der Kasse Ihres Supermarktes



Geldermann

WAHRE SEKTKULTUR SEIT 1838

ZEIT FÜR GENUSS. SEIT 180 JAHREN.

Geldermann steht seit 1838 für deutsch-französische Handwerkskunst und wahre Sektkultur. Unsere erlesenen Cuvées reifen mindestens ein Jahr in traditioneller Flaschengärung und erhalten so ihren charaktervollen Geschmack.

Erfahren Sie mehr über wahren Sektgenuss auf www.geldermann.de

